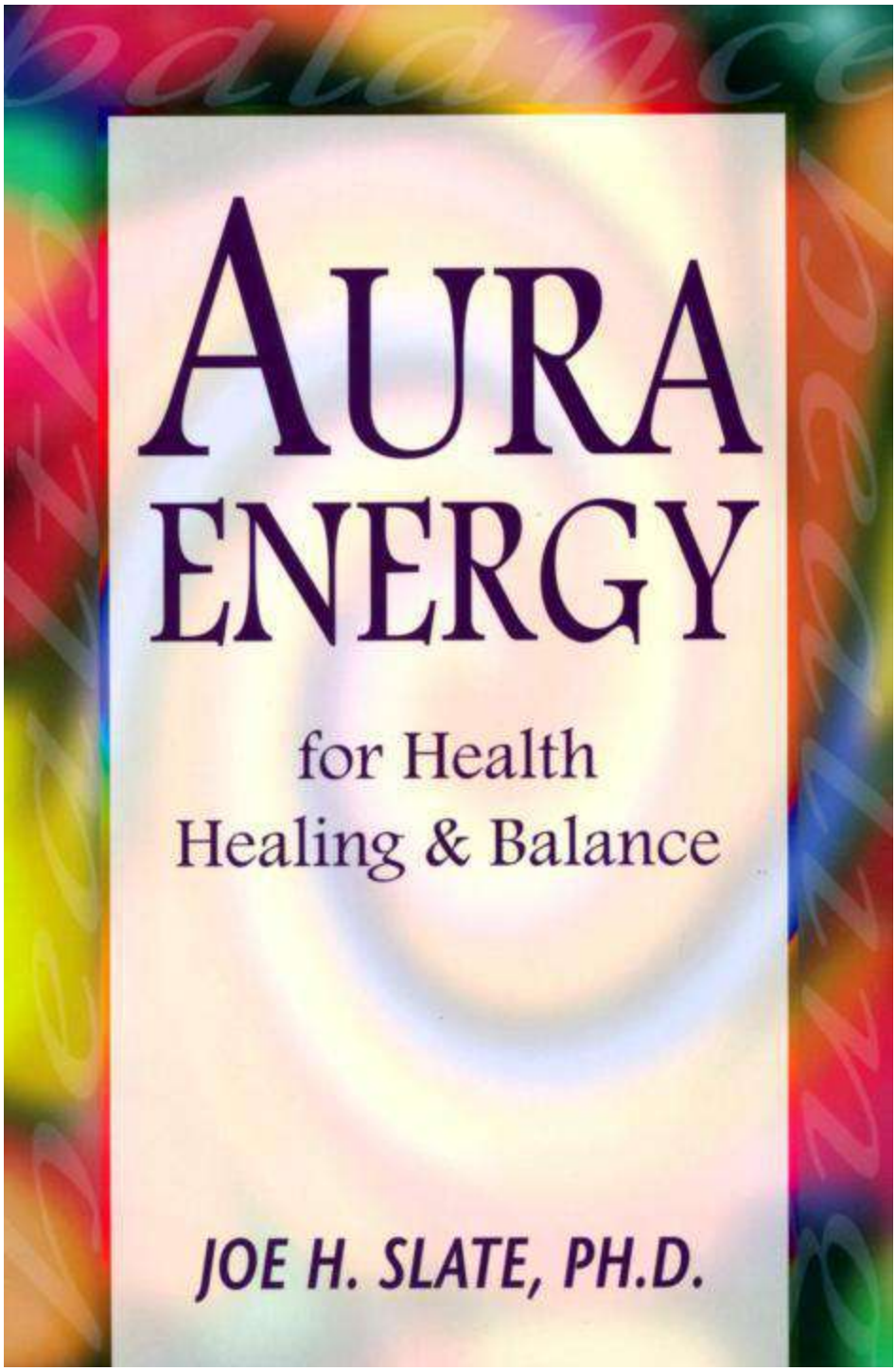
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

AURA ENERGY

for Health Healing & Balance

JOE H. SLATE, PH.D.



Yeni yüzyıla hızla girerken, en zorlu mücadelemiz kendi içimizde yatıyor; en yüksek kapasitelerimizi geliştirmek ve bunları yaşamlarımızı güçlendirmek için uygulamak.

- Joe H. Slate, Ph.D.

Zihninizin iyileştirici ve gençleştirici gücünden yararlandığınızda olasılıklar sınırsızdır. Kişisel auranız, sizi bir insan olarak karakterize eden, yaşamı sürdüren bir enerji gücüdür. Auranızı anlayın ve daha da önemlisi, kendiniz ve evrendeki yeriniz hakkında daha derin bir anlayış kazanarak hayatınızı güçlendirmek için onu kullanın. Sağlık, Şifa ve Denge için Aura Enerjisi, aurayı gözlemleme, yorumlama ve etkileme yeteneğinizi geliştirmek için ihtiyaç duyduğunuz stratejileri size sunar.

Dr. Joe H. Slate, son kitabında aurayı görme, yorumlama ve ince ayar yapma gücüyle bağlantı kurmanıza yardımcı oluyor. Üniversite öğrencileri onun tekniklerini not ortalamalarını yükseltmek, lisansüstü programlara kabul edilmek ve istedikleri işleri almak için kullandılar. Artık onun aura güçlendirme programını yaşamınızın tüm alanlarında (zihinsel, fiziksel ve ruhsal) heyecan verici yeni bir büyüme sarmalını başlatmak için kullanabilirsiniz.

Zihninizi ve bedeninizi dengeleyen ve uyum sağlayan psişik stratejileri kullanarak içsel şifa ve sağlıklı yaşam enerjilerinizi serbest bırakın. Bağışıklık sisteminizi güçlendirin, hasarlı dokuyu onarın, normal organ fonksiyonlarını yeniden sağlayın ve bazı durumlarda yaşlanmayı yavaşlatın.

About the Author

Joe H. Slate, Ph.D. (Alabama), özel muayenehanede lisanslı bir psikologdur. Kapsamlı akademik geçmişi, değişen durumlar ve psişik süreçler üzerine öncü araştırmalarına yol açtı. Psişik Güçlendirme, Sağlık ve Fitness için Psişik Güçlendirme ve Astral Projeksiyon ve Psişik Güçlendirme kitaplarının yazarıdır.

Yazara Yazmak İçin

Yazarla iletişim kurmak istiyorsanız veya bu kitap hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, lütfen Llewellyn Worldwide'ın sorumluluğundaki yazara yazın; biz de isteğinizi iletelim. Hem yazar hem de yayıncı sizden haber almaktan ve bu kitaptan ne kadar keyif aldığınızı ve kitabın size nasıl yardımcı olduğunu öğrenmekten mutluluk duyuyor. Llewellyn Worldwide, yazara yazılan her mektubun yanıtlanabileceğini garanti edemez ancak tümü iletilecektir. Lütfen şu adrese yazın:

Joe H. Slate
℅ Llewellyn Worldwide
P.O. Box 64383, Dept. K637-8
St. Paul, MN 55164-0383, U.S.A.

Lütfen yanıt için adresinizin yazılı olduğu, damgalı bir zarf veya masrafları karşılamak için 1,00 ABD Doları ekleyin. ABD dışındaysanız uluslararası posta yanıt kuponunu ekleyin.

AURA ENERGY

for Health, Healing & Balance

JOE H. SLATE, Ph.D.

2002
Llewellyn Publications
St. Paul, Minnesota 55164-0383 U.S.A.

Aura Energy for Health, Healing and Balance © 1999 by Joe H. Slate. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever, including Internet usage, without written permission from Llewellyn Publications except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

FIRST EDITION
Fourth printing, 2002

Cover design: Lisa Novak
Book design and editing: Michael Maupin
Photographs courtesy of Joe H. Slate,
except for pages 25 and 80, by Patricia A. Howell

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
Slate, Joe H.
Aura energy for health, healing & balance / Joe H. Slate. -- 1st ed.
p. cm.
Includes bibliographical references and index.
ISBN 1-56718-637-8 (trade paper)
1. Aura. I. Title.
BF1389.A8S53 1999
133.8'92--dc21 98-46493
CIP

Llewellyn Worldwide does not participate in, endorse, or have any authority or responsibility concerning private business transactions between our authors and the public.

All mail addressed to the author is forwarded but the publisher cannot, unless specifically instructed by the author, give out an address or phone number.

Llewellyn Publications
A Division of Llewellyn Worldwide, Ltd.
P. O. Box 64383, Dept. K637-8
St. Paul, MN 55164-0383, U.S.A.
www.llewellyn.com

Printed in the United States of America

Joe H. Slate'in Diğer Kitapları

Psişik Güçlendirme

Sağlık için Psişik Güçlendirme ve Fitness

Astral Projeksiyon ve Psişik Yetkilendirme

Gençleşme: Yaşam Stratejileri

Daha Genç, Daha Uzun ve Daha İyi

Psişik Vampirler

Contents

Rakamlar ix

Yazarın notu xi

Önsöz xiii

1- Psişik Güçlendirmenin Yeni Çağı 1

2 - Aura Enerji Sistemi 9

3 - Aura Nasıl Görülür? 17

4 - Auranın Yorumlanması 47

5 - Aura Güçlendirme Stratejileri 83

6 - Hipnoz ve İnsan Aurası 121

7 - Aura Elektrikli El Aletleri 131

8 - İnteraktif Aura 181

9 - Yedi Günlük Aura Güçlendirme Planı 199

Sözlük 219

Önerilen Okuma 227

Dizin 231

Figures

Şekil 1 - McCandless Salonu, Atina Devlet Üniversitesi 25

Şekil 2 - Elektrofotografik Kayıt, 22 Yaşında Erkek Üniversite öğrencisi 77

Şekil 3 - Elektrofotografik Kayıt, 19 Yaşındaki Kadın Üniversite öğrencisi 77

Şekil 4 - Brown Salonu, Atina Devlet Üniversitesi 80

Şekil 5 - Ağrı Şiddeti Ölçeği 108

Şekil 6 - Aura Haritası ve Analiz Formu 179

Şekil 7 - Vampir Gölgesi Olgusu 192

Şekil 8 - İnfüzyon Öncesi Vampir 193

Şekil 9 - İnfüzyon Sonrası Vampir 193

Şekil 10 - Vampir Saldırısından Önceki Kurban 194

Şekil 11 - Vampir Saldırısından Sonraki Kurban 194

Şekil 12 - Müdahaleden Önce 195

Şekil 13 - Halo Etkisi 195

Author's Note

SHER YIL ÖNCE, Alabama'daki Atina Devlet Üniversitesi'nde (eski adıyla Atina Devlet Koleji) psişik fenomenleri incelemekle ilgilenen bir grup öğrenciye fakülte danışmanı oldum. Kısa süre sonra Uluslararası Parapsikoloji Araştırma Vakfı kuruldu. Vakıf, psişik fenomenlerin bilimsel olarak incelenmesini teşvik etme misyonu kapsamında bir bağış kampanyası başlattı, üniversitenin eğitim programına parapsikolojiyi dahil etti, burslar verdi ve çok sayıda laboratuvar araştırma projesine sponsor oldu.

Artık özel bir kuruluş olan Vakfa, yeni bilgi arayışına olan bağlılığından ve bu kitapta sunulan birçok kavram ve stratejiye temel oluşturan araştırma çabalarıma verdiği coşkulu destekten dolayı en içten takdirlerimi ifade ediyorum. .

Ayrıca zaman ve enerji sınırı olmaksızın araştırma çabalarıma kendilerini adayan birçok öğrenciye de en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Onların yardımı olmasaydı bu girişimi tamamlamamın imkansız olacağının farkındayım. Bu kitaba paha biçilmez katkılarda bulunan ortak araştırmacılara, araştırma görevlilerine ve eğitimli meslektaşlarıma özel teşekkür borçluyum. Onlara olan borcum anlatılamaz. Ayrıca bu kitabın birçok bölümünü paylaştığım konferans dinleyicilerine, anlayışları ve önerileri için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, Llewellyn Yayınları'ndaki kadın ve erkeklere, bu kitapla ilgili hedeflerimi en başından itibaren sezgisel olarak kavramaları için burada en içten şükranlarımı sunuyorum.

Bu kitabı yazmak hayatımın en ödüllendirici girişimlerinden biriydi. Umarım okuyanlar da orantılı olarak ödüllendirilir.

Preface

IYaşamınızın, geçmişinizin, bugününüzün ve geleceğinizin gerçek bir kaydını içeren GELİŞMİŞ BİR enerji ve bilgi sistemi HAYAL EDİN. Ona başvurarak farkındalığınızı genişletebilir ve varlığınızın heyecan verici yeni boyutlarını keşfedebilirsiniz. Ayrıca bu sistemin hayatınızı yeni içgörü, büyüme ve güçle zenginleştirecek önemli kaynakları ortaya çıkarabileceğini hayal edin. Her ne kadar şaşırtıcı görünse de böyle bir sistem var. Bu sizin kişisel auranızdır.

İnsan aurasının incelenmesi ve onun güçlendirmeyle ilgisi bugün psişik bilimin en ileri noktasındadır. Aura, evrendeki sonsuz bir yaşam gücü olarak varoluşumuzun toplamını ve özünü, diğer tüm insan özelliklerinden daha fazla ortaya koyar. Gelişimsel bir olgu olarak, en erken başlangıcımızdan itibaren evrimimizin görünür bir sürekliliğini sağlar. Bu, yüksek benliğimizin bir uzantısı ve varlığımızın kozmik doğasının bir tezahürüdür. Bilincin antenidir, bilgi hazinesidir ve sınırsız büyüme olanaklarının deposudur. Ne yaşlandıkça solmayan, ne de yıprandıkça çözülen göz kamaştırıcı güzelliğe sahip muhteşem bir giysidir. Onun ışıltısı doğanın en parlak eserlerini bile aşıyor. Bazıları tarafından içimizden parlayan Tanrı'nın ışığı olarak tanımlandı.

Bu kitabın temel amacı iki yönlüdür: İnsan aurasının temel doğasını ve yapısını keşfetmek ve ikincisi, aurayı yalnızca bir enerji olgusu olarak değil, aynı zamanda yaşamımızın kozmik kaynağına olan bağlantımız olarak kullanmak için ilgili stratejiler geliştirmek. varoluş. O halde belki de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, auraya ilişkin çalışmamız kararlılıkla güçlendirme odaklıdır. Uyuyan potansiyellerimizin önemini ve onlardan yararlanma kapasitemizi tanıyan disiplinlerarası psişik güçlendirme perspektifi içinde kalır.

Bu kitap öncelikle auranın temel özelliklerini inceliyor ve ardından aurayı daha büyük bir enerji sisteminin etkileşimli bir bileşeni olarak görüntülemek ve yorumlamak için stratejiler geliştiriyor. Daha sonra müdahaleye odaklanır

Aurayı güçlendirmek için tasarlanmış stratejiler. Aurayı aydınlatmak, uyumlamak, enerji vermek ve gerektiğinde yapısal olarak değiştirmek için son derece spesifik prosedürler uygulanır. Kitap, işlevsiz aurayı onarmak ve onu gelecekteki hasarlara karşı korumak için yenilikçi, adım adım stratejiler sunuyor. Sağlıklı yaşamı teşvik etmek, öğrenmeyi hızlandırmak, istenmeyen alışkanlıkları kırmak, korkunun üstesinden gelmek, özsaygı oluşturmak, yaratıcılığı artırmak, yaşlanmayı yavaşlatmak ve kariyer başarısını garantilemek gibi çok çeşitli pratik güçlendirme uygulamaları geliştirir. Kitap, tamamen yeni bir büyüme sarmalını başlatmak için tasarlanmış yedi günlük bir aura güçlendirme planıyla sona eriyor.

Kuşkusuz, insan aurasına ilişkin anlayışımızda pek çok boşluk vardır ve bunları doldurmak göz korkutucu bir iştir. Bu kitap bu görevi yapmaya çalışsa da bunu tamamladığını iddia etmiyor. Bununla birlikte, hem kendi içimizde hem de kozmosta bizim için mevcut olan tükenmez kaynakları ısrarla araştırır. Bizi sınırlarımızın ötesine ulaşmaya ve varoluşumuzun heyecan verici yeni boyutlarını keşfetmeye zorluyor. Bizi güçlenmeye itiyor!

1

The New Age of Psychic Empowerment

Bilinen sonludur, bilinmeyen ise sonsuzdur; entelektüel olarak sınırsız bir açıklanamazlık okyanusunun ortasında bir adacıkta duruyoruz. Her kuşakta işimiz, biraz daha toprak kazanmak, sahip olduklarımızın genişliğine ve sağlamlığına bir şeyler katmaktır.

- Resepsiyonda Thomas Henry Huxley
Türlerin Kökeni (1887)

SON YILLARDA zihin ve beden arasındaki karmaşık etkileşime olan ilginin arttığını görüyoruz. Bu etkileşimin güçlendirme sonuçlarının birçoğu artık genel olarak geleneksel bilim tarafından kabul edilmektedir. Ancak bireyin bu etkileşimi başlatma ve sonucunu belirleme konusundaki üstün gücü genellikle denklemde eksiktir.

Psişik güçlendirme perspektifi zihin/beden etkileşimini zihinsel, fiziksel ve ruhsal varlıklar olarak varoluşumuzun bütününü içerecek şekilde genişletir. Sürekli zihin, beden ve ruh etkileşimini ve bilinçli varlıklar olarak bunu yönlendirme kapasitemizi vurgular. Tamamen yeni bir insan varoluşu paradigması ve yepyeni bir güçlendirme olanakları dünyası sunuyor. Kişisel yetkilendirmeyi her insanın doğuştan hakkı olarak tanırken, kişisel sorumluluğu ve başkalarıyla ilgilenmeyi vurgular. Kendi hayatlarımızı güçlendirebileceğimize ve güçlendikten sonra gezegenin bir güçlenme bölgesi olmasına yardımcı olabileceğimize sıkı sıkıya inanıyor.

herkes için. Bu idealist görünebilir, ancak psişik güçlenmenin anlamı budur.

Zihin, beden ve ruh etkileşiminin merkezinde insan aurası yer alır. Ancak aurayı anlamak ve daha da önemlisi onu yaşamlarımızı güçlendirmek için kullanmak, kendimizi ve evrendeki yerimizi daha derinlemesine anlamayı gerektirir. Aşağıda insan olarak doğamızı psişik güçlenme perspektifinden inceleyeceğiz. Bu bakış açısının evriminin ve insan aurası çalışmamızla olan ilişkisinin izini süreceğiz.

Erken Başlangıçlar

Yeni ufuklar açan başlangıcında, insan deneyiminin psişik güçlendirme perspektifi, açıklanamayan fenomenlerin iki ana biçimini araştırmaya odaklanmıştı: (1) duyu dışı algı (ESP) veya duyusal deneyimden bağımsız olarak ortaya çıkan bilinçli farkındalık ve (2) psikokinezi (PK) veya zihnin maddeyi etkileme gücü. Bu fenomenin varlığını tespit ettikten sonra araştırmacılar, insan bilincinin geleneksel sınırlarını yeniden düşünmeye ve yeni ortaya çıkan henüz keşfedilmemiş bölgeleri anlamlı kılacak yeni bakış açıları geliştirmeye başladı. İnsan davranışına daha bütünsel, disiplinlerarası bir bakış açısının temeli atılmıştı.

Psişik güçlendirme perspektifi gelişmeye devam ettikçe odak noktası, insan bilincinin ve kozmik şemadaki insan varoluşunun doğasının dikkatli bir şekilde yeniden incelenmesine yöneldi. Ölüme yakın deneyimler (ÖYD'ler) ve beden dışı deneyimler (OBE'ler) gibi fenomenlerle ilgili çığır açan keşiflerden cesaret alan bilim insanları ve filozoflar, güç ve bilginin kaynakları olarak insan bilincini ve bedensiz dünyayı keşfetmeye başladı. Bu gelişen perspektife katkıda bulunmak, bedensiz alemi araştırmak ve daha yüksek kozmik planlarla etkileşime geçmek için daha etkili prosedürlerin geliştirilmesiydi. Sonuç, yeni güç ve bilgi kaynaklarının şaşırtıcı bir keşfiydi. Zihinsel yetilerimiz, duygularımız ve irademiz de dahil olmak üzere bilincin bedensiz boyutta donuklaşmadan devam ettiğine dair çığır açıcı keşifler derin önem taşıyordu. Sınırsız kapsamı

insanın varlığı ve daha spesifik olarak bilincin ve kişisel kimliğin bedensel ölümden sonra hayatta kalması nihayet doğrulandı.

Bedensiz hayatta kalma olgusuna ilişkin yeni ve yeni anlayış, evrendeki yok edilemez bir enerji gücü olarak varlığımızın yeni değerlendirmelerine yol açtı. Psişik fenomenler ve varlığımızın manevi doğası, varlığımızın bütünlüğüne ve psişik bilgiyi uygulamanın yeni yollarına odaklanan yeni bir psişik güçlendirme perspektifinin kritik bileşenleri olarak ortaya çıktı.

Sonunda psişik güçlendirme perspektifi yüzeysel spekülasyondan temel spesifikasyona dönüştü. Son derece ayrıntılı, laboratuvarda test edilmiş prosedürler, öncülleri yaratıcı olsa da en iyi ihtimalle belirsiz olan deneme yanılma "karanlıkta bıçaklama" yaklaşımlarının yerini aldı. İçsel psişik yetilerimize kasıtlı olarak erişmek ve onları harekete geçirmek için yerleşik psişik ilkelere dayanan çok çeşitli pratik, adım adım prosedürler geliştirildi. Laboratuvar temelli prosedürler, zihinsel olarak düşünce mesajları göndermek ve almak (telepati), duyusal girdiden bağımsız olarak geleceği tahmin etmek (önsezi), mekansal olarak uzak koşullar veya olaylar hakkında farkındalık oluşturmak (durugörü) ve somut koşulları etkilemek (PK) için formüle edildi. Sonunda herkesin kullanımına açık, psişik potansiyelleri geliştirmenin ve psişik bilgiyi gerçekten uygulamanın yeni, işe yarar yolları vardı; bu yollar yalnızca bireysel olarak hayatlarımızı güçlendirmek için değil, aynı derecede önemli, başkalarına yardım etmek ve sonunda küresel değişim yaratmak için de geçerliydi.

Bugün Psişik Güçlendirme

Psişik fenomenlerin güçlendirici keşiflerinin seli, yalnızca geleneksel bilgeliğe meydan okumakla kalmadı, aynı zamanda artık büyük bir yarık haline gelen bir çatlağı da açtı. Artık bilincin psişik boyutunun çok önemli, evrensel bir olgu olduğunu biliyoruz. Herkes sınırsız büyüme ve kendini keşfetme kapasitesine sahip psişiktir. Anlam ve anlam arayışımızda maddi dünyanın fiziksel deneyiminin ötesine geçmeliyiz. Psişik deneyim, sonsuz güçlendirme olanaklarıyla dolu, heyecan verici yeni bir alanı ortaya çıkarmak için geleneksel engelleri yıkar.

Günümüzde psişik deneyimin kapsamı, fiziksel varlığımızı aşan veya yalnızca fizyolojik faktörlere atfedilemeyecek her türlü zihinsel, fiziksel veya ruhsal olayı kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Sayısız örnek arasında psişik şifalar, bedensiz etkileşimler, beden dışı yolculuk, geçmiş yaşam gerilemesi ve kanallık sayılabilir. Psişik fenomenlere ilişkin bu kadar kapsamlı bir bakış açısının, psişik süreçleri vurgularken, biyolojik etkileri veya daha iyi sağlık ve zindelikle ilgili olanlar da dahil olmak üzere belirli psişik deneyimlerin biyolojik işlevler üzerindeki etkilerini dışlamadığını belirtmek önemlidir.

Biyolojik yapımız bu zamansal gerçeklikte fiziksel olarak hayatta kalmamız için gerekli koşulu sağlasa da, biyoloji tek başına evrendeki bilinçli varlıklar olarak varlığımızı açıklayamaz. Biz gezegenin geçici sakinleriyiz ama evrenin kalıcı vatandaşlarıyız. Biyoloji ne kökenimizi tanımlar ne de kaderimizi belirler. Maddenin alt yolu, nihai hakikatin yüksek yoluna götürmez. Yeni bilgiye duyulan susuzluk, kendine olan inanç, büyümeye ve öğrenmeye bağlılık, başkalarına duyulan sevgi ve inanç gibi biyolojik olmayan faktörler, varlığımızı tanımlayan ve yaşamlarımıza anlam veren güçlü etkiler arasındadır.

Psişik güçlendirme perspektifinin değişmez teması bilinçli zihnin gücüdür. Beynin nihai meta düzeyinden ziyade manevi gerçeklikten kaynaklandığı için insan bilinci, maddi gerçekliğe göre önceliklidir. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal varlığımızın temel maddesidir. Yeni beyin fonksiyonlarını başlatabilir ve onları yönlendirmek için kasıtlı olarak müdahale edebilir. Yeni içgörü ve bilgi üretmek için düşüncelerimizi, duygularımızı ve duygularımızı birleştirebilir.

Otonom biyolojik işlevler bile bilinçli zihnin gücüne tabidir. Bugün, stres ve için için yanan düşmanlık gibi kontrolsüz olumsuz zihinsel güçlerin bedeni silahsızlandırabileceği, savunma sistemlerimizi aşındırabileceği, hastalıklara karşı direnci azaltabileceği ve uzun süreli koşullar altında hastalığa ve hatta ölüme neden olabileceği genel olarak kabul edilmektedir. Ne yazık ki, madalyonun diğer yüzünü, yani zihnin iyileştirici ve gençleştirici gücünü tanımakta isteksiz davrandık. Yıllardır birçok vücut organı ve sisteminin olumsuz etkilere karşı oldukça duyarlı olduğunu biliyoruz.

psikolojik faktörler, ancak ancak son zamanlarda zihnin olumlu güçlerine dayalı özel sağlık ve fitness stratejileri geliştirdik. Zihni ve bedeni dengeleyen ve uyum sağlayan son derece ayrıntılı psişik stratejiler artık tam anlamıyla şifa ve sağlıklı yaşam enerjilerini vücutta serbest bırakmak için mevcut. Benzer şekilde, yaşlanmayı yavaşlatmak ve hatta bazı durumlarda tersine çevirmek için zihinsel ve fiziksel unsurları birleştiren gençleştirme stratejileri geliştirilmiştir. Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmek, hasarlı dokuyu onarmak ve normal organ fonksiyonlarını eski haline döndürmek, güçlü zihnin ulaşamayacağı bir şey değildir.

Benzer şekilde, hafıza, problem çözme, yaratıcılık ve ruh hali durumları da açıkça bilinçli müdahaleye duyarlıdır. Hafızayı geliştirmek, problem çözmeyi kolaylaştırmak, yaratıcılığı artırmak, olumlu bir ruh hali durumunu teşvik etmek ve hatta öğrenme hızını hızlandırmak için laboratuvar araştırmalarına dayanan son derece spesifik psişik stratejiler artık mevcuttur. Bu stratejiler tipik olarak biyokimya ve genetiğin rolü de dahil olmak üzere fizyolojik faktörlerin ilgisini kabul eder, ancak merkezi sinir sisteminin hassas devreleri de dahil olmak üzere belirli biyolojik fonksiyonları aşmak ve kelimenin tam anlamıyla değiştirmek için zihnin gücünü vurgularlar. Tüm insan davranışlarını yalnızca biyolojik faktörlere bağlamak, yalnızca zihnin beden üzerindeki gücünü değil, aynı zamanda bilincin hayatta kalmasını ve karmaşık zihinsel yetilerin ölümden sonra dayanıklılığını da inkar etmek anlamına gelir. (Bunlar ve ilgili konular hakkında daha fazla bilgi için bkz. Sağlık ve Fitness için Psişik Güçlendirme ve Psişik Güçlendirme.)

Kişisel güçlenmemiz öncelikle bir seçim ve kendi kaderini tayin etme işlevidir. Çevremiz, içgüdülerimiz veya şifreli programlama tarafından kontrol edilmek yerine, doğamız gereği kendi geleceğimizi gönüllü olarak yaratma gücüne sahibiz. Başarısızlık yerine başarıyı, körelmek yerine büyümeyi ve umutsuzluk yerine mutluluğu seçebiliriz. Seçme gücü verildiğinde, kendi yaşamlarımızı yönlendirebilir ve en yüksek hedeflerimizin peşinden koşabiliriz.

Zihnin güçlerinden faydalandığımızda olasılıklar sınırsızdır. Parçalanmış ilişkilere çözüm bulmak, karmaşık fiziksel beceriler kazanmak, korku ve kaygıyı yenmek, istenmeyen alışkanlıkları bırakmak, özsaygıyı geliştirmek, yaratıcılığı artırmak ve öğrenmeyi hızlandırmak bunlara örnektir.

Psişik güçlendirme stratejilerinin geniş kapsamlı uygulamaları. Bunlar kadar önemli olan, savaş, kirlilik, açlık ve hastalık gibi yıkıcı küresel sorunlara yeni, yaratıcı yaklaşımlar gerektiren potansiyel çözümlerdir. Psişik teknolojideki son gelişmeler göz önüne alındığında, yalnızca yaşamlarımızı zenginleştirmekle kalmıyoruz, gezegeni daha iyi bir yer haline getirebilir ve kelimenin tam anlamıyla onun kaderini belirleyebiliriz.

Bilgi arayışımızda bilinmeyene dair her araştırma, kişisel gelişimimiz ve aydınlanmamız için yeni olasılıkları ortaya çıkarır. İşaretler cesaret verici. Yeni keşfedilen psişik kavramlar ve teknikler, geleneksel inanışı sık sık yerle bir etse de, çok sayıda profesyonel ortamda (psikoterapi, tıp, ceza adaleti, endüstri ve eğitim) şaşırtıcı sonuçlarla yer edinmeye başlıyor. Acıyı yönetmek, iyileşmeyi hızlandırmak, istenmeyen alışkanlıkları kırmak, özgüven oluşturmak, depresyonun üstesinden gelmek, motivasyonu artırmak, yaratıcılığı teşvik etmek, liderlik becerilerini geliştirmek, korkuları söndürmek, stresi kontrol etmek, yaşlanmayı yavaşlatmak ve daha geniş ölçekte kültürel değişimi teşvik etmek ve küresel bilinci yükseltmek psişik bilginin çeşitli uygulamalarından sadece birkaçıdır. Her birey ve insan çabasının herhangi bir alanı psişik kavramlara dayalı stratejilerden yararlanabilir.

İleriye bakmak

Psişik bilgi arayışımızda ve ilgili güçlendirme stratejilerinin geliştirilmesinde uzun bir yol kat ettik, ancak zorluklar bugün de aynı derecede büyük. Artık heyecan verici yeni bir dönemin eşiğindeyiz. Sürekli olarak yeni psişik kavramlar, ilkeler ve teknoloji ortaya çıkıyor. Ancak her yeni keşifle, kişisel olarak güçlenmenin hâlâ büyüme kararlılığını, keşfetme isteğini ve değişime hazır olmayı gerektirdiğini hatırlatıyoruz.

Araştırmacılar, birçok olgunun doğrudan gözlemlenememesine rağmen yine de çıkarım yapılabileceği ve birçok durumda dolaylı olarak ölçülebileceği konusunda hemfikirdir. Yine de, doğrudan gözlemlenmeye hazır olmayan, derinlemesine gizlenmiş gerçeklikler çoğu zaman geleneksel bilimden kaçar. Geleneksel olmayan olayların açık kanıtları sıklıkla ortaya çıkmıştır.

şüpheli veya önemsiz olduğu gerekçesiyle reddedildi. Bu kitap, varoluşumuzun en derin, en karmaşık yönlerine dalmaktan, çoğunlukla ya tanınmayan ya da geleneksel bilim tarafından ilgisiz bulunarak dikkate alınmayan fenomenleri dahil etmekten çekinmiyor.

Takip eden bölümlerde karmaşık, etkileşimli bir enerji sisteminin kritik bir bileşeni olarak insan aurasını inceleyeceğiz. Auranın doğasını inceleyeceğiz ve onun bu gezegendeki varlığımızla olan ilişkisini keşfedeceğiz. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkileşimlerimizin altında yatan güçlü dinamikleri ortaya çıkaracağız. Kişisel gelişimimizi teşvik etmek ve en yüksek potansiyellerimize ulaşmamızı sağlamak için tasarlanmış, son derece spesifik, adım adım stratejiler geliştireceğiz. Her ne kadar bu kitapta sunulan kavramlar ve prosedürler zaman zaman geleneksel anlayışı çürütüyor gibi görünse de, bizi kararlı bir şekilde evrendeki kalıcı, dinamik, güçlendirilmiş bir yaşam gücü olarak kendimize dair yeni bir anlayış düzeyine doğru itmektedir.

2

The Aura Energy System

Teleskopun bittiği yerde mikroskop başlar.
İkisinden hangisi daha büyük manzaraya sahip?

-Victor Hugo Sefiller
(1862)

Kozmik tozun tesadüfi bir karışımından ziyade, biz tasarım gereği evrensel bir yaşam gücünün ortaya çıkan bir dansıyız. Bilinçli, yok edilemez bir varlık olarak, sonsuz bir enerji sisteminin ayrılmaz bir parçası olarak varız. Yalnızca bir yaşam gücü varlığı olarak varoluşumuzun doğasını anlayarak daha büyük sistemin ve bir bütün olarak evrenin doğasını anlayabiliriz.

Enerji olmasaydı biz olmazdık. İnsan aurası oldukça karmaşık bir sistem içindeki bir enerji olgusudur. Aura, varlığımıza enerji veren ve sürdüren yaratıcı yaşam gücünün dışsal temsilidir. Fiziksel bedeni saran işlevsel bir enerji formu olarak aura, diğer insan aura sistemleri de dahil olmak üzere diğer enerji kaynakları ve boyutlarla etkileşim için muhteşem bir kanal sağlar.

Psişik güçlendirme perspektifinden bakıldığında, auranın enerjilerinin varlığımızın en iç kısmında yer alan dinamik bir enerji çekirdeğinden yayıldığı düşünülmektedir. Vücudun solar pleksus bölgesinde yer aldığına inanılan bu iç çekirdek, toplam zihinsel, fiziksel ve ruhsal varlığımızı besleyen enerji santralidir. Varlığımızın özüdür; evrenle olan bağlantımız ve ölümsüzlük iddiamızdır. Aura sistemi, güçlü iç çekirdeği ve dış aura enerjileriyle birlikte, kozmik enerji çekirdeği ve genişleyen dış sistemleriyle evrenin daha büyük tasarımına paralellik gösterir. Aura sadece dinamik bir yaşam gücü olarak benzersizliğimizi işaret etmekle kalmaz, aynı zamanda

varlığımızın kökeni olan daha yüksek evrensel yaşam gücü ile sürekli etkileşim. Psişik güçlendirme perspektifi, bu iki sonsuz yaşam gücünü ayrı, ancak inanılmaz bir birlik kapasitesine sahip olarak kabul eder.

Aura ve merkezi çekirdeği dengelendiğinde ve kozmosa uyum sağladığında, yüce kozmik güce sınırsız erişimle, güçlendirilmiş bir kozmik uyum durumuna ulaşırız. Kozmik uyum, kendi içimizde dengeyi ve evrenle yakın bir bağlantıyı deneyimlediğimiz tam birlik durumudur. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal gelişimimizin anahtarıdır. Kozmik olarak uyumlu olduğumuzda, evrenin en yüksek enerjileriyle barışı ve uyumu yaşarız. Aynı derecede önemli olan, kendi içimizde tamamen yeni büyüme olanaklarını keşfetmemizdir. Bu kitabın ana hedeflerinden biri bizi, kozmosun sonsuz güçlerine erişebileceğimiz içsel ve dışsal birlik durumuna getirecek stratejiler geliştirmektir.

Aura varoluşumuzun nihai enerji verici gücünü yansıttığından, onun güçlendirici potansiyelini keşfetmek, sürekli büyümemiz için çok önemlidir. Bu keşif süreci, auranın ve onun zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığımızla olan ilişkisinin anlaşılmasını içermelidir. Auraya ve onun güçlendirici kapasitelerine yeni bir bakış açısı kazandırıldığında, yaşamlarımızı etkileyen güçlerin kontrolünü ele alabilir ve büyümemizi engelleyen birçok yanlış anlama ve kısıtlamayı ortadan kaldırabiliriz.

İnsan aurası, renk, yoğunluk, yayılma ve yapısal tasarım dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere birçok özelliğin benzersiz bir birleşimidir. Bu önemli özellikler, kozmik genotipimiz dediğimiz, yok edilemez kozmik yapımızın görünür bir temsilini sağlar. Biyolojik genotipimizin karşılığı olan kozmik genotipimiz, her birimize sınırsız büyüme potansiyeli verirken, manevi bir varlık olarak bireyselliğimizi sağlar. Görünür aura bize eşsiz kozmik doğamızın ve evrendeki bilinçli varlıklar olarak kalıcı olma kaderimizin heyecan verici bir görüntüsünü verir.

Kökeni ve yapısı kozmik olduğundan kişisel aura, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek gibi toplam varoluşumuzun kişiselleştirilmiş bir kaydını sağlar. Bu

Büyümemizi izleyen, güçlü ve zayıf yönlerimizi yansıtan, ilahi doğamızı kodlayan son derece hassas ve dinamik bir güç. Belki daha da önemlisi, aura sistemi doğru kullanıldığında bol miktarda yeni büyüme olanağı sunar.

Aura sistemi sürekli değişimle karakterize edilir, ancak temelde istikrarlı bir yapı içindedir. Bir dizi iç ve dış faktör, auranın gelişimini ve işlevlerini etkilemek için sürekli olarak aurayla etkileşime girer. Daha sonra göreceğimiz gibi, birkaçını saymak gerekirse biyolojik, çevresel, duygusal ve sosyal faktörler aurayı önemli ölçüde etkileyebilir. Şu anda bilmediğimiz koşullar ve gelecekteki olaylar bile, yalnızca karakteristik rengini ve desenlerini değiştirmekle kalmayıp aynı zamanda enerji verici kapasitelerini de değiştirerek aura üzerinde güçlü bir etki yaratabilir.

Neyse ki auranın uyum sağlama ve yenilenme konusunda muhteşem bir kapasitesi var. Toplam büyümemizin ve gelişmemizin ayrılmaz bir bileşeni olarak, kozmik kökeninin üstün doğası nedeniyle, olumsuz etkileri uzaklaştırırken, kendiliğinden olumlu etkileri de beraberinde getirme eğilimindedir. Aurayı ve işlevlerini inceleyerek kendimize dair anlayışımızı ve iç kaynaklarımızı yaşamlarımızı güçlendirmek için kullanma kapasitemizi artırabiliriz.

Aşağıda insan aurası ve işlevleri hakkında sıklıkla sorulan sorulardan bazıları yer almaktadır.

İnsan aurası nedir?

İnsan aurası, her insanı karakterize eden, gelişimsel, yaşamı sürdüren bir enerji gücüdür. O olmasaydı var olamazdık.

Aura her zaman görünür mü?

Bir sonraki bölümde ele alacağımız uygun koşullar sağlandığında aura hemen hemen herkes tarafından görülebilir. Aurayı görüntülemek çoğu zaman doğal ve spontane bir süreç olmasına rağmen, aurayı görüntüleme becerilerimizi geliştirmek neredeyse her zaman yapılandırılmış prosedürleri kullanarak bir dereceye kadar pratik yapmayı gerektirir. Uygulama ve deneyim yoluyla sadece aurayı görme değil, onu yorumlama yeteneğimizi de geliştirebiliriz.

Aurayı görüntülemek için cihazlar mevcut mu?

Aurayı izlemek için özel gözlükler gibi çeşitli yardımcılar mevcut olsa da, bunlar genellikle gereksizdir ve bazı durumlarda izlemeyi gerçekten zorlaştırabilirler. Aurayı (veya onun yönlerini) kaydetmek için elektrofotografi de dahil olmak üzere çeşitli fotoğraf cihazları da mevcuttur, ancak aura sürekli bir değişim halinde olduğundan, bu cihazların araştırma araçları dışında sınırlı değeri vardır.

Çocuklar aurayı görüyor mu?

Aura doğal bir olgudur ve yapılandırılmış görüntüleme prosedürleri konusunda eğitimi olmayan çocuklar sıklıkla onu gördüklerini bildirirler. Ancak olgunlaştıkça spontane izleme kapasitemiz bastırılabilir ve sonunda bilinçaltına gömülebilir. Ancak yaşamımız boyunca aurayı görmeye ve bilinçaltı düzeyde ona tepki vermeye devam ettiğimiz düşünülebilir.

Auram günden güne değişmeyecek mi?

Aura sürekli gelişen dinamik, gelişimsel bir sistemdir. Her ne kadar benzersiz yapısı veya temel çerçevesi tipik olarak sabit olsa da, aura sistemi renk, yoğunluk, genişleme ve frekanstaki değişikliklere karşı yeterince esnektir.

Kendi auramı görebilir miyim?

Artık kişinin kendi aurasını görüntülemek için son derece etkili prosedürler mevcuttur. Bu prosedürlerin birçoğu bir sonraki bölümde tartışılmaktadır.

Aura fiziksel bedenin ötesine ne kadar uzanır?

Görünür aura, tipik olarak görüldüğü gibi, vücuttan yalnızca birkaç santim uzağa uzansa da, bir enerji olgusu olarak gerçek aura, muhtemelen sonsuza kadar uzanır. Büyük ihtimalle insan aurası zamanın, uzayın, enerjinin ve maddenin diğer boyutlarıyla sürekli etkileşim halindedir.

Çevre aurayı etkiler mi?

Aura iç ve dış çevremizin bütünlüğüne duyarlıdır. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal faktörler aurayı etkilemek için sürekli etkileşim halindedir. Kişilik özellikleri, sağlık durumu, kişisel ilgi alanları, sosyal faktörler, duygusal durumlar ve çevre koşulları aura üzerinde anında ve kritik bir etkiye sahip olabilir. Uzaktaki küresel ve kozmik olaylar bile aurayı etkileyebilir.

Aurayı etkileyen olumsuz koşullardan bazıları nelerdir?

Kaygı, düşmanlık ve hayal kırıklığı gibi bir dizi olumsuz zihinsel durum, vücutta yıpranma etkisi yaratır ve aura sisteminin enerjisini tüketir. Benzer şekilde, düşük benlik saygısı, zayıf benlik kavramı ve olumsuz sosyal etkileşimler aurayı zayıflatabilir ve enerji arzını ciddi şekilde tüketebilir. Çevresel kirleticiler ve bazı ilaç maddeleri auranın rengini geçici olarak bozabilir veya daraltabilir.

Aurayı etkileyen olumlu koşullardan bazıları nelerdir?

Evrendeki en güçlü güç olan sevgi, aurayı her zaman genişletir, aydınlatır ve enerji verir. Diğer güçlendirici etkiler arasında olumlu bir benlik kavramı, güçlü bir refah duygusu, içsel bir denge ve uyum durumu ve başkaları için gerçek bir ilgi yer alır. Başkalarına yardım etmek veya dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için gösterilen her çaba, aura sistemine ışıltılı enerji aşılar.

Auranın psişik önemi nedir?

Bir kişinin yaşam öyküsünün bireyselleştirilmiş bir kroniği olarak aura, diğer kaynaklarda bulunmayan önemli bilgiler sağlayabilir. Geçmiş yaşam ve şimdiki yaşam deneyimlerine ek olarak, hem olumlu hem de olumsuz gelecekteki olayların auraya kaydedilebileceğini gösteren giderek artan kanıtlar vardır. Sadece aurayı görmek telepati, önsezi ve basiret gibi psişik yeteneklerimizi harekete geçirebilir.

Tüm auraların rengi var mıdır?

İnsan aurası asla renksiz değildir. Auradaki renklerin yoğunluğu ve dağılımı büyük ölçüde değişebilmesine rağmen, aura tipik olarak nispeten sabit bir aura yapısı içinde baskın bir renkle karakterize edilir. Aurada bazen beyaz alanlar dikkat çekerken mükemmelliği ifade edecek tamamen beyaz bir aura yoktur. Daha sonra aura renklerinin önemini ve onları etkilemek için tasarlanmış stratejileri tartışacağız.

Hayvanların auraları var mı?

İnsanlar gibi tüm hayvanların da auraları vardır, ancak özellikleri insan auralarından belirgin şekilde farklıdır. Hayvanların auraları genellikle yapı olarak daha az karmaşıktır ancak renk bakımından insan auralarından daha yoğundur. Vahşi hayvanlarla karşılaştırıldığında evcilleştirilmiş hayvanlar genellikle daha geniş auralara sahiptir, ancak renkleri daha hafiftir. İlginçtir ki evcil hayvanlar sıklıkla, birincil bakıcılarının baskın rengi de dahil olmak üzere belirli aura rengi özelliklerini alırlar. Yakın zamanda vahşi doğadan alınmış kafesteki hayvanlar da dahil olmak üzere hastalıklı veya sıkıntılı hayvanlar dışında, hayvanların auralarında renk değişikliği nadiren görülür.

Bitkilerin auraları var mı?

En küçüğünden en büyüğüne kadar bitkiler kendilerine özgü enerji sistemlerine sahiptir ve bir enerji alanıyla çevrelenmiştir. Bu alan genellikle aura olarak adlandırılmasa da insan ve hayvan auralarına benzer bazı özelliklere sahiptir. Çoğu durumda, bitkilerin etrafındaki enerji modelleri, bitkinin temel yapısının ve renklerinin yanardöner bir uzantısı olarak görünür. Daha sonraki bir bölümde göreceğimiz gibi bitkilerle, özellikle de ağaçlarla olan etkileşimlerimiz kendi enerji sistemimizi etkileyebilir.

Aura ile fiziksel beden arasındaki ilişki nedir?

Aura, tüm varlığımıza zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak enerji veren yaşam gücünün gözle görülür bir tezahürüdür. Bu enerji verici yaşam gücü olmadan fiziksel beden çalışamazdı. Her ne kadar fiziksel bedenimiz auraya yansıyan yaşam gücüne bağlı olsa da, yaşam gücü fiziksel bedenimize bağlı değildir. Aura, yaşam gücünü tezahür ettirirken

Varlığımızın temelinde yatan maneviyat aynı zamanda manevi bir varlık olarak ölümsüzlüğümüzü de ortaya koyar.

Aura ile astral beden arasındaki ilişki nedir?

Bazen eterik beden olarak da adlandırılan astral beden, biyolojik bedenin fiziksel olmayan karşılığıdır. Biyolojik bedenin aynı sistem tarafından geçici olarak sürdürüldüğü kozmik kökenli bir enerji sistemi tarafından kalıcı olarak sürdürülür. Bu enerji kaynağı olmadan fiziksel, zihinsel ve ruhsal biçimde var olamayız. Daha önce de belirtildiği gibi, insan aurası bu enerji kaynağının görünür tezahürüdür.

Beden dışı deneyim sırasında auraya ne olur?

Beden dışı deneyim sırasında, aura sistemi belirgin değişikliklere uğrar ancak hem fiziksel bedene hem de onun fiziksel olmayan karşılığı olan astral bedene enerji vermeye devam eder. Enerji sistemimiz, enerji verici çekirdeğiyle birlikte bozulmadan kalır, ancak gücünü uzak yerlere astral seyahate uyum sağlayacak şekilde genişletir. Enerji sistemimizin kapasitelerinin zaman ve mekan dahil somut gerçekliklerle sınırlı olmadığını akılda tutmak önemlidir. Beden dışı deneyim sırasında, bilgi ve gücün uzak boyutlarını deneyimleme gücüne sahip, enerji dolu bir varlık olarak kalırız. Bilinen en güçlendirici stratejiler arasında bizi varoluşumuzun yüce kozmik kaynağına bağlayan stratejiler vardır.

Aura ve bilinç arasındaki ilişki nedir?

Bilinçli farkındalık, kalıcı bir enerji gücü olarak varlığımızın özüdür. Kişisel bilinç, hem bireyselliğimizi hem de ölümsüzlüğümüzü güvence altına almak için benzersiz bir şekilde tasarlanmış kozmik enerjidir. Bilinçli bir varlık olarak varlığımız, daha önce de belirtildiği gibi, aurayı ve onun iç çekirdeğini içeren bir enerji sistemi tarafından sürdürülür. Bu çekirdeğin genellikle bizi ruhsal kökenlerimize bağlayan ve bilinçli varoluşumuza anlam ve kalıcılık veren ilahiyatın ebedi kıvılcımı olduğu düşünülür.

Ölüm anında auraya ne olur?

Ölüm, bilinçli bir varlık olarak varoluşumuzun sona ermesinden ziyade, sürekli büyümenin başka bir heyecan verici boyutuna açılan bir kapıdır. Her ne kadar ölümde fiziksel beden bir yaşam formu olarak "süresi dolsa da", fiziksel olmayan beden, bedensiz aleme yükselirken enerji dolu kalır. Bu alemde, auraya yansıyan kalıcı yaşam gücü, bilinçli bir varlık olarak varoluşumuzun altında yatan enerji verici yaşam gücü olarak kalır. Bazı durumlarda, bağlantısız aura, ölüm anında fiziksel bedenden yavaşça yükselen, parlayan bir enerji formu olarak görülür.

Özetle, insanın aura sistemi tüm varlığımızla karmaşık bir şekilde bağlantılıdır. Bize zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak nüfuz eder ve enerji verir. Bu, ilk başlangıcımızdan günümüze kadar hayatımızın sürekli gelişen bir kroniğidir. Kalıcılık ve büyüklük kaderimizin tezahürüdür. Temel yapısı nispeten sabit olmasına rağmen, kendimizi güçlendirme çabamıza her zaman duyarlı ve duyarlıdır.

Artık aura ve onun güçlü doğası hakkında daha derin bir anlayışa sahip olarak zihnin, bedenin ve ruhun heyecan verici yeni boyutlarını keşfetmeye hazırız. Misyonumuz, günümüzde yaşamlarımızı güçlendirecek ve bizi gelecekte sınırsız büyümeye hazırlayacak yeni stratejilerde ustalaşmaktır.

3

How to See the Aura

Dünyanın sonsuz gizemi onun
anlaşılırlık.

- Albert Einstein (1936)

FVEYA EN ÇOK, aura güçlendirme prosedürleri, müdahale teknikleri uygulanmadan önce kelimenin tam anlamıyla auranın görüntülenmesini ve benzersiz özelliklerinin tanımlanmasını gerektirir. Aura sıklıkla kendiliğinden veya kasıtlı bir çaba gerektirmeden görülebilmesine rağmen, aurayı komut üzerine ve çeşitli koşullar altında görüntülemek için adım adım stratejiler artık mevcuttur.

İster kişinin kendi aurasını ister başka bir kişinin aurasını görmek için olsun, etkili aura görüntüleme stratejileri geliştirmeye yönelik ilk laboratuvar çalışmalarımızda, prosedürlerimizin geçerliliği büyük bir endişe kaynağıydı. Aurayı görüntülemek için tasarlanan prosedürlerde açıkça ima edilen, auranın gerçek varlığıdır. Prosedürün kendisi var olmayan bir auranın sahte görüntülerini üretebilir mi? Sözde "görünür aura" sadece bir yanılsama mı, telkin ürünü mü, yoksa hayal gücünün ürünü mü?

Yapılandırılmış aura görüntüleme prosedürlerinin, auranın geçerli algılarından ziyade illüzyonlar yaratma olasılığını araştırmak için, aurası izlenen kişiyi gizlemek için her aşamada bir ekranın kullanıldığı üç aşamalı bir deney tasarladık. On adet kesintisiz dikey panelden oluşan ekran, konuyu gizlemek için yeterli yükseklikte ve panelden panele kolay hareket etmeye izin verecek yeterli uzunluktaydı; gizli konunun ekranın üzerindeki aurası görüntülendiğinde her biri numaralandırılmıştı. Deneyin her aşaması için beş eğitimli aura izleyicisi ve on deneysel denek kullanıldı.

Deneyin 1. Aşamasında izleyiciler, denek ekranın yanında dururken her deneğin aurasını bağımsız olarak izlediler. Aura görünür hale geldiğinde denek ekranın arkasına geçti ve rastgele bir panelden panele hareket etti. İzleyicinin görevi, ekranın üzerine uzanan aurayı görüntüleyerek, numaralandırılmış paneller arasındaki görünmeyen öznenin hareketlerini takip etmekti. Bu aşamada tüm izleyiciler, deneğin paneller arasındaki hareketlerini doğru bir şekilde takip etmeyi başardı.

Araştırmanın II. Aşamasında denek, eğitimli aura izleyicisi laboratuvara girmeden önce ekranın arkasına yerleştirildi. İzleyicinin ilk görevi, ekranın arkasındaki görünmeyen nesnenin yerini belirlemek ve ardından, Aşama I'de olduğu gibi, konunun panelden panele hareketlerini takip etmekti. Denek ekranın arkasına adım atmadan önce aurayı görmemiş olsalar da izleyiciler, yine istisnasız, aurayı ekranın üzerinden görüntüleyerek numaralı paneller arasındaki gizli deneğin hareketlerini takip etmekte başarılı oldular.

Araştırmanın III. Aşaması, deneye bir aldatma unsuru kattı. Koşullar, bir istisna dışında Aşama II ile aynıydı; görüntülemeler için hiçbir denek kullanılmadı. Laboratuvara girdikten sonra, her izleyiciye Aşama II'de olduğu gibi deneğin ekranın arkasındaki konumunu belirlemesi ve ardından aslında ekranın arkasında hiçbir denek yokken deneğin paneller arasındaki hareketlerini takip etmesi talimatı verildi. Eğitimli izleyiciler istisnasız başarılıydı; hiçbir aura görmediler.

Bu çalışmanın diğer izleyiciler ve denekler kullanılarak tekrarlanmasında sonuçlar aynıydı. Diğer çalışmalar, aynı kişi için birden fazla bağımsız izleyici tarafından elde edilen aura izleme sonuçlarında güçlü bir tutarlılık olduğunu ortaya çıkardı. Ayrıca, oldukça kontrollü koşullar altında elde edilen auranın fotoğraf kayıtları, belirli bireyler için aura modellerinde uzun bir süre boyunca güçlü bir stabilite olduğunu ortaya çıkardı. Bu bulgular göz önüne alındığında, makul derecede bir güvenle, insan aurasının gerçekten gözlemlenebilir bir gerçeklik olarak var olduğu ve aurayı görüntülemek için tasarlanan prosedürlerin geçerli olduğu sonucuna varabiliriz.

Aşağıdaki tartışmada çeşitli aura görüntüleme stratejilerini inceleyeceğiz. Diğer birçok psişik güçlendirme prosedüründe olduğu gibi, aurayı görüntülemek için evrensel olarak tercih edilen bir strateji henüz ortaya çıkmadı. Bireysel olarak bizim için en iyi sonucu veren yaklaşımları ancak çeşitli koşullar altında birçok strateji ve teknikle pratik yaparak ve deneyimleyerek keşfedebiliriz.

Aura İzleme Stratejileri

Çoğu izleme alıştırması için kirli beyaz bir arka plan ve doğal veya dolaylı ışıklandırma önerilir. Ancak izleme becerileri bir kez kazanıldığında neredeyse her koşulda uygulanabilir. Bazı gelişmiş aura uzmanları, zifiri karanlıkta bile aurayı görüntülemede başarılı olduklarını bildiriyor ve bazıları da ideal görüntüleme koşulu olarak ay ışığını tercih ediyor.

Aurayı incelerken belirli çevresel koşulların aura üzerindeki etkilerini tanımak önemlidir. Laboratuvar çalışmalarımız, son derece hassas bir enerji olgusu olan auranın günün saatinden, barometrik basınçtan, ay evresinden, çevresel kirleticilerden ve hatta kıyafetlerimizden etkilendiğini ortaya çıkardı. Aura ortalama olarak sabahın ortasında, öğleden sonranın geç saatlerinde ve akşamın erken saatlerinde enerji dolu zirvelere ulaşır. Düşen barometrik basınç, auranın enerji arzını hafifçe azaltma eğilimindedir; yükselen barometrik basınç ise onu yenileme eğilimindedir. Dolunay neredeyse her zaman auraya enerji verir ve genişletir.

Çevresel kirleticiler genellikle auranın rengini bozar ve daraltır. İkinci el sigara dumanı özellikle zararlıdır çünkü dumanı kirleten maddeler aura sistemi tarafından kolayca emilir ve daha sonra sistematik olarak fiziksel bedene dağıtılır. Hemen ortaya çıkan sonuç, aurada şiddetli daralmayla birlikte sarımsı kahverengi bir renk değişikliğidir. Açıkçası, dumansız bir ortamın yalnızca doğru aura görüntülemeyi teşvik etmekle kalmayıp aynı zamanda sağlığı da iyileştirdiği sonucu çıkmaktadır.

Çalışmalarımız, giysinin kumaşı ve renginin auranın enerji düzenlerini önemli ölçüde etkileyebileceğini buldu. Eğitim amacıyla, denek tarafından giyilen ideal giysinin beyaz pamuklu veya ipek bir elbise olduğu bulundu.

görüntüleme. Bazı aura uzmanları en doğru aura görüntülemenin çıplak kişi için elde edildiğini iddia etmektedir. Bununla birlikte, izlemek için soyunmayla ilgili herhangi bir rahatsızlığın görünür aurayı olumsuz yönde etkileyebileceğini, dolayısıyla muhtemelen izleyicinin vardığı sonuçları çarpıtabileceğini çoğu zaman gözden kaçırıyorlar. Deneyimli izleyici genellikle giysinin aura üzerindeki etkisini fark edecek ve bu da soyunmayı önemsiz hale getirecektir. Çeşitli kumaşların insan aurası üzerindeki etkilerini daha sonraki bir bölümde inceleyeceğiz.

Aura izlemenin yaygın bir yan etkisi, izleyicinin ön biliş, basiret ve telepati dahil olmak üzere psişik yetilerinin kendiliğinden harekete geçmesidir. Basitçe auraya bakmak, konuyla ilgili psişik bilgileri ortaya çıkarıyor gibi görünüyor. Deneyimli izleyicilerin çoğu, zihni susturarak ve psişik izlenimlerin ya zihinde ya da izlenen aurada yansıtılan görüntüler olarak ortaya çıkmasına izin vererek bu kendiliğinden süreci destekleyebileceklerini fark ederler. Telepati için, kişinin kendi aurasının, deneğin aurasıyla arayüz oluşturarak bir düşünce aktarım ağı oluşturduğunu görselleştirmesi genellikle etkilidir. Hem basiret hem de önsezi için, kişinin gözlerini aralıklı olarak kapatması ve deneğin aurasını ilgili bilginin görünebileceği psişik bir ekran olarak görselleştirmesi yararlı bir stratejidir. Psişik izlenimler, aura izleme sırasında bir içgörü parıltısı olarak anında ortaya çıkabilse de, sıklıkla yeni bilgilerin aşamalı olarak ortaya çıkmasıyla ortaya çıkarlar.

Aura izlemenin, ister sıradan ister yapılandırılmış aura izleme durumlarında, kişinin özel dünyasına asla kasıtlı olarak müdahale edilmemesi gerektiğini vurgulamak çok önemlidir. Her ne kadar aurayı izlemek deneyimli izleyici için kişi algısının normal bir parçası olsa da ve konuya ilişkin bazı bilgiler genellikle sürece eşlik etse de, yalnızca izin alınarak deneğin iç deneyim dünyasını kasıtlı olarak araştırıyoruz.

Beyazlatma Prosedürü

Aurayı görüntülemenin en etkili stratejilerinden biri Beyazlatma Prosedürüdür. Bu prosedürün kullanıldığı tek bir deneme genellikle auranın tam odağa getirilmesi için yeterlidir. Görünür auranın gerçek görünümünden önce prosedür, beyazlama etkisi adı verilen bir optik yanılsama yaratır.

bu, görüntülenen nesnenin alnına odaklanırken çevresel görüşün genişletilmesinden kaynaklanır. Tipik olarak kısa ömürlü beyazlama etkisi, konuyu çevreleyen geniş, süt beyazı bir görsel alanla karakterize edilir. Neredeyse her zaman zihinsel olarak pasif ve derin bir rahatlama durumu eşlik eder. İllüzyon kaybolduğunda aura kendiliğinden ortaya çıkar. Daha sonra dikkat doğrudan auraya ve onun renk, yapı, büyüklük ve tasarım gibi spesifik özelliklerine odaklanabilir.

Bu prosedür için, ya doğal gün ışığı ya da yumuşak, dolaylı aydınlatma önerilir; nesne izleyiciden yaklaşık üç metre uzakta ve kirli beyaz, parlak olmayan bir arka plan duvarından ya da ekrandan yaklaşık iki metre uzakta yer alır. Aşağıdaki dört adımlı prosedür, aurayı görünür hale getirmek için yalnızca birkaç saniye gerektirir.

Adım 1. Fiziksel Gevşeme. Vücut taraması adı verilen basit, üç adımlı bir teknikle kendinize fiziksel olarak rahatlama izni verin: 1. Gözleriniz kapalıyken, alnınızdan başlayıp aşağı doğru ilerleyerek vücudunuzu zihinsel olarak tarayın; 2. Taramaya eşlik eden ve sonunda tüm vücudunuzu saran yumuşak bir rahatlama parıltısını hayal edin; 3. Artık tamamen rahatladığımı sessizce onaylayın.

Adım 2. Beyazlatma. Gözlerinizi hedefinizin alnına odaklayın ve çevresel görüşünüzü, nesnenin tüm çevresini kapsayacak şekilde yavaşça genişletin. Çevresel görüşünüz sınırlarına ulaştığında, gözlerinizin hafifçe odak dışına çıkmasına izin verin. Daha sonra, nesnenizin çevresinin süt beyazı bir parıltıya büründüğü bir olgu olan "beyazlaşma efektini" deneyimleyeceksiniz.

Adım 3. Odaklanma. Gözlerinizi tekrar odağa alın ve tüm dikkatinizi hedefinizin alnına odaklayın. Neredeyse anında aura ortaya çıkacak.

Adım 4. Görüntüleme. Artık aurayı görmeye ve dikkatinizi onun rengine ve diğer özelliklerine odaklamaya hazırsınız. gözlerin mi olmalı

İzleme sırasında lastiklerinizi kapatın, birkaç dakikalığına kapatın veya nesnenizden uzaktaki mesafeye kısa bir süre bakın. Aura izleme sırasında herhangi bir noktada solmaya başlarsa, gözlerinizi kısa bir süre kapatın ve ardından işlemi tekrarlayın.

Aura görüntülemedeki kullanışlılığının yanı sıra beyazlatma tekniği, değiştirildiğinde hipnozda bir indüksiyon prosedürü olarak kullanılabilir. Bu uygulama için tavanda yatan nesnenin üzerine yerleştirilen pirinç çivi gibi parlak bir nesne uygun bir odak noktası sağlar. Kısa bir rahatlama periyodunun ardından, hipnoz konusu kişi noktaya odaklanır, ardından beyazlama etkisini yaratmak için çevresel görüşü yavaşça genişletir. Beyazlaşma meydana geldiğinde, derinlik ve uyuşukluk belirtileri sunularak gözler kapatılır. Ters sayma ve uygun imgeleme gibi seçilen diğer derinleştirme teknikleri daha sonra trans durumunu istenen seviyeye derinleştirmek için uygulanabilir.

Beyazlatma tekniğine ilişkin tartışmamız, onun bedensiz hayatta kalma araştırmalarında bir araştırma aracı olarak uygulanmasını düşünmeden eksik kalacaktır. Görünüşte, tekniğin bu şekilde kullanılması oldukça uzak görünebilir. Ancak yaşam gücü olan bir varlık olarak varlığımız bedensiz boyutta devam ederse, o zaman bu boyutu aura izleme stratejileri aracılığıyla araştırmak daha büyük önem kazanır ve aslında makul bir araştırma seçeneği haline gelir.

Bedensiz hayatta kalma fenomeni, iki veya daha fazla enerji boyutunun arayüzey oluşturduğu veya etkileşime girdiği bir birleşme süreci olarak açıklanabilir. İster kendiliğinden ister tetiklenmiş olsun, bedensiz fenomenler her zaman amaçlıdır ve potansiyel olarak güçlendiricidir. Basitçe bedensiz tezahürleri deneyimlemek aydınlatıcı olabilir çünkü diğer tarafa geçişimizin ardından kimliği bozulmadan bilinçli bir varlık olarak hayatta kalmamızı onaylarlar. Daha da önemlisi, bedensiz etkileşimler kişisel gelişim ve tatmin için tamamen yeni kanallar açabilir.

Özellikle uzun bir görülme geçmişi olan ortamlarda, bedensiz tezahürleri araştırmak için bir strateji olarak, beyazlatma tekniği, uygun şekilde uygulandığında, kelimenin tam anlamıyla bedensiz enerji tezahürünü getirebilir.

tam görünümde, boyutlararası maddeleşme adı verilen bir olgu. Her ne kadar bizim aura görüntüleme stratejileri konumuzdan önemli ölçüde ayrılsa da, aşağıdaki açıklama tartışmamızla alakalı kabul ediliyor çünkü oldukça ayrıntılı da olsa beyazlatma tekniğinin aura benzeri enerji tezahürleri olan diğer boyutları araştırmadaki etkinliğini araştırıyor.

Boyutlararası bir materyalizasyon aracı olarak beyazlatma tekniğinin yenilikçi uygulaması, Alabama'daki Atina Devlet Koleji'nde (şu anda Atina Devlet Üniversitesi) deneysel bir parapsikoloji kursuna kayıtlı kırk öğrenciden oluşan bir grup tarafından örneklendi. Kurs faaliyetleri arasında, okulun sanat, müzik ve drama programlarına ev sahipliği yapan bir Yunan Uyanışı yapısı olan McCandless Hall'un üçüncü kat penceresinden gece geç saatlere kadar nöbet tuttuğu görülen genç bir kadının kampüste tekrar tekrar ortaya çıkışıyla ilgili bir efsanenin araştırılması da vardı. Efsaneye göre, sahne adı Abigail olan güzel bir genç aktris, yirminci yüzyılın başlarında binanın inşaatından kısa bir süre sonra salonun oditoryumunda La Traviata operasında sahne aldı. Muhteşem performansının ardından beyaz bir elbise giymiş ve elinde bir buket kırmızı gül tutan genç oyuncu, büyülenmiş bir izleyici kitlesi önünde son perde kapanışını yaptı ve duygusal bir vedayla geri dönme sözü verdi. Daha sonra bir sonraki nişanına kadar uzun at arabası yolculuğu için opera grubuyla birlikte fırtınalı geceye doğru yola çıktı.

Efsaneye göre yolculuğu trajik bir şekilde yarıda kesildi. Gece yarısı civarında kervan şiddetli bir fırtınaya yakalandı. Rüzgârın ve sağanak yağmurun acımasız kuvvetine karşı titreyen at arabası, bir yandan diğer yana zıplıyor ve sallanıyordu. Şimşek çakmaları ilerideki tehlikeli yola yalnızca kısa bir bakış sağlıyordu. Dar bir köprüye yaklaştıklarında, ani bir şimşek ve gök gürültüsüyle irkilen atlar ileri atılarak arabayı devre dışı bıraktı. Kontrolden çıkan araba köprünün üzerinden geçerek aşağıdaki ana kayaya çarptı. Ölümcül şekilde yaralanan oyuncu, enkazdan çıkarıldı. Hâlâ beyaz elbisesini giyiyor ve elinde kırmızı gül buketini tutarak son sözlerini fısıldadı: "Tutacak bir sözüm var. Geri dönmeliyim."

Ölümünü takip eden kış aylarının derinliklerinde, altın rengi saçları ay ışığında parıldayan, söğüt gibi genç bir kadının hayaletimsi görüntüsü McCandless Hall'un üçüncü kat penceresinde dururken görüldü. Beyazlara bürünmüş ve göğsünde bir buket kırmızı gül tutan kadın, karanlığın içinde kaybolmadan önce yalnızca kısa bir süre ortaya çıktı. Yıllar boyunca, güzel ama dalgın bir genç kadın, parlak bir ışıkla yıkanmış ve sadakatle gece nöbetini sürdürmüştü.

Tekrarlayan hayaletin arka plan araştırmasını tamamladıktan sonra, parapsikoloji sınıfı gece yarısı civarında, genç kadının imajının sıklıkla görüldüğü McCandless Hall'un üçüncü katındaki sanat stüdyosunda toplandı. Kısa bir sessiz meditasyon periyodundan sonra, gruptaki birkaç öğrenci topluca incecik hayalete tanık oldu; pencerenin yakınındaki gölgelerde duran güzel bir genç kadın. Geri kalan öğrencilere daha sonra hayaleti görünür hale getirmek amacıyla beyazlatma tekniğini kullanmaları talimatı verildi. Odak noktası pencereyi kullanarak, odanın mümkün olduğunca büyük bir kısmını kapsayacak şekilde çevresel görüş açılarını genişlettiler, bunun üzerine Abigail'in hala pencerenin yanında duran hayaleti kırk öğrencinin tamamı tarafından hemen görülebildi.

Bunu takip eden etkileşim, efsanenin birçok detayını doğrularken, bazı ilginç ek bilgiler de sağladı. Aktrisin geri dönme vaadinin kasaba halkına olan bağlılığından daha fazlası tarafından motive edildiği ortaya çıktı. Grubun sorduğu sorulara ışıklı bir masanın yanıt verdiği bir teknik olan masa devirme yoluyla grupla iletişim kurarken, kasabanın genç avukatına aşık olduğunu itiraf etti. Kasabaya yaptığı kısa ziyaret sırasında sanat stüdyosunda gizlice buluşmuşlardı ve burada ölümünün ardından neredeyse bir yüzyıl boyunca aralıklarla geri döndü. Oturum sona yaklaşırken, grup Abigail ile birlikte bedensiz alemde mevcut olan büyüme fırsatlarını araştırdı ve ardından parlayan hayalet yavaş yavaş gözden kayboldu.

Oturumun ardından Abigail, ulusal magazin dergileri de dahil olmak üzere medya tarafından popüler hale getirildi. Efsaneyle ilgili açıklamalar dergilerde ve hatta üniversite ders kitaplarında yer aldı. Yıllar geçtikçe, bazıları oldukça beceriksizce açıkça aksini kanıtlamak için tasarlanmış çok sayıda araştırma çabasının konusu haline geldi.

efsaneyi ve böylece onu tarihten sileriz. Ama sanki bilinmeyenin daha asil keşiflerine meydan okuyormuş gibi, hayalet her zaman akşamın geç saatlerinde ve özellikle de onun ölümünün görünen yıldönümü olan 12 Kasım'da ortaya çıkmaya devam etti. Bugün bile, efsaneye tamamen aşina olmayan yeni bir öğrenci veya kampüs konuğu, McCandless Hall'un üçüncü kat penceresinden gece geç saatlerde nöbet tutan, altın rengi saçları ay ışığında parıldayan güzel bir genç kadının parlak görüntüsünü gördüğünü bildirecektir. .

Dipnot olarak, Abigail'in zamansız ölümünden kısa bir süre sonra anısına dikildiği söylenen bir ağaç, McCandless Oditoryumu'nun sahne girişinden birkaç metre uzakta duruyor (Şekil 1). Artık dev bir kayın ağacına dönüşen ağaç, küçük bir kasabanın yetenekli oyuncuya duyduğu kalıcı sevginin somut bir kanıtı olmaya devam ediyor ve her şeye rağmen bir efsaneyi öldüremeyeceğinin sessiz bir hatırlatıcısı olmaya devam ediyor.

ŞEKİL 1. MCCANDLESS SALONU, ATİNA DEVLET ÜNİVERSİTESİ. Abigail olduğuna inanılan genç bir kadının hayaleti hâlâ bu görkemli salonun üçüncü katındaki pencerede görülebiliyor. Efsaneye göre binanın solundaki kayın ağacı, yirminci yüzyılın başında ölümünden kısa bir süre sonra onun onuruna dikilmiştir (Fotoğraf: Patricia A. Howell).

Beyazlatma tekniğinin, bedensiz alemin araştırılmasında ve insan aurasının görüntülenmesindeki etkinliği, ortak bir kozmik enerji kaynağı ve bu iki enerji olgusunun altında yatan dinamiklerdeki benzerliği akla getirmektedir. Beyazlatma tekniği, enerjinin heyecan verici yeni boyutlarını ortaya çıkarmak için kozmik perdeyi geri çekiyor gibi görünüyor. Dönüşüm, geçiş ve değişime uğrasa da kozmik enerji asla kaybolmaz. Psişik güçlenme perspektifinden bakıldığında, auranın kendisi gibi bedensiz fenomenler, en yüksek kozmik düzenin anlamlı enerji tezahürleridir. Bu olgulara ilişkin araştırmalarımız, mevcut varoluşumuzun doğasına ve sadece hayatta kalmak için değil, sonsuz büyüme için olan kaderimize ilişkin önemli bilgileri ortaya çıkarabilir.

Belki de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, beyazlatma tekniği ve diğer aura görüntüleme prosedürleri, beden dışı deneyim ve diğer değişen bilinç durumlarıyla ilişkili auradaki değişiklikleri izlemek için uygulanabilir. Bu uygulamalar genellikle auranın deneyimin hemen öncesinde, sırasında ve sonrasında görüntülenmesini gerektirir. Daha sonra çeşitli değişen durumların insan aurası üzerindeki etkisini araştıracağız.

Odak Noktası Prosedürü

Odak Noktası Prosedürü Beyaz-out Prosedürüne çok benzer koşullar gerektirir. Bu izleme stratejisi özellikle auradaki renkleri görmede zorluk yaşayan kişiler için önerilir. Doğal veya yumuşak, dolaylı aydınlatma önerilir. İşte prosedür:

Adım 1. Ön hazırlıklar. Nesnenizi kirli beyaz, parlak olmayan bir arka plan ekranından yaklaşık iki metre uzağa konumlandırın. Arka plan ekranında, raptiye, yapışkan nokta veya yıldız gibi küçük, parlak bir nesneyi nesnenizin sol veya sağ üst kısmına birkaç inç yerleştirin. Parlak nesne en az on fit mesafeden açıkça görülebilecek kadar büyük olmalıdır.

Adım 2. Gevşeme. Hedefinizden yaklaşık üç metre uzakta gözlerinizi kapatın, birkaç derin nefes alın ve zihninizi tüm aktif düşüncelerden arındırın.

Adım 3. Bakış. Birkaç dakikalık rahatlamanın ardından, nesnenizin arkasındaki ekranda yer alan parlak nesneye bakın. Nesnenin çevresinde, genellikle birkaç saniye içinde, beyazımsı bir parıltı görünene kadar nesneye bakmaya devam edin. Nesnenizin etrafındaki beyazımsı parıltı renklenene kadar dikkatinizi parlak nesne üzerinde tutun.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Aurada renk gördüğünüzde dikkatinizi parlak nesneden doğrudan auraya kaydırın ve onun çeşitli özelliklerini gözlemleyin. Aura izleme sırasında herhangi bir zamanda kaybolmaya başlarsa, odak noktanızı parlak nesneye çevirin ve işlemi tekrarlayın. İşlem sırasında gözleriniz yorulursa, gözlerinizi kısa süreliğine kapatın veya birkaç dakika mesafeye bakın ve ardından izlemeye devam edin.

Üçgen Kurma Prosedürü

Üçgen Dikme Prosedürü, yalnızca auranın tamamını görünür hale getirmekle kalmayıp aynı zamanda izleyici ile konu arasındaki pozitif etkileşimi teşvik etmedeki etkinliği nedeniyle en çok tercih edilen aura görüntüleme stratejilerinden biridir. Bu prosedürle görüntülenen denekler genellikle diğer yöntemlerle izlenenlere göre daha rahat ve duyarlı görünürler, bunun nedeni muhtemelen prosedürün nesneye veya tek bir arka plan noktasına uzun süre bakmayı gerektirmemesidir. Prosedür, zihinsel olarak bir üçgen oluşturmak için arka plan ekranında belirlenen üç nokta arasındaki göz hareketlerini kullanır, bunun üzerine aura, önce kişinin başının ve omuzlarının etrafında, sonra da tüm vücudun etrafında görüş alanına girer.

Üçgen Dikme Prosedürünün fiziksel düzenlemesi diğer aura görüntüleme stratejilerine benzer. Yumuşak, dolaylı aydınlatma ve kirli beyaz, parlak olmayan bir arka plan ekranı önerilir. İşte prosedür:

Adım 1. Ön hazırlıklar. Konu arka plan ekranından yaklaşık iki metre uzaktayken, ekrana yapışkan noktalar yerleştirerek bir üçgenin üç noktasını belirleyin. Bir nokta deneğin birkaç santim yukarısına, iki nokta ise bel hizasına, birer nokta da deneğin her iki yanında, vücuttan birkaç santim uzakta olacak şekilde yerleştirilir.

Adım 2. Ön İzleme Şartlandırması. Hedefinizden yaklaşık üç metrelik bir görüş mesafesinde, gözlerinizi birkaç dakika kapatarak ve vücudunuzu zihinsel olarak baştan aşağı tarayarak, ilerledikçe tüm gerilimi serbest bırakarak bir vücut taraması gerçekleştirin.

Adım 3. Üçgen Dikme Egzersizi. Gözlerinizi açın ve tüm dikkatinizi nesnenizin başının üzerindeki noktaya odaklayın. Bu noktaya kısa bir süre baktıktan sonra dikkatinizi nesnenizin sol alt kısmında bulunan noktaya kaydırın. Birkaç dakika bu noktaya bakın ve ardından dikkatinizi nesnenizin sağ alt tarafındaki noktaya kaydırın. Bu noktaya kısa bir süre baktıktan sonra, dikkatinizi başlangıç noktasına, nesnenizin üzerindeki noktaya kaydırarak üçgeni tamamlayın. Aura ortaya çıkana kadar, genellikle birkaç saniye içinde, o noktaya bakmaya devam edin. Not: Bazı izleyiciler için aura, ereksiyon egzersizinin başlarında görünür hale gelecektir.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Bakışınızı konunuzun üzerindeki noktadan kaydırın ve dikkatinizi doğrudan auraya odaklayın. Belirli aura özelliklerini veya özel ilgi veya aktivite alanlarını not edin. Aura izleme sırasında herhangi bir zamanda solmaya başlarsa, dikkatinizi nesnenizin üzerindeki noktaya odaklayın ve üçgen dikme egzersizini tekrarlayın.

Adım 5. Psişik Duyarlılık. Bu prosedüre sıklıkla eşlik eden psişik izlenimlere, özellikle de durugörüye dikkat edin.

Aura izleyicilerimizin çoğu, bu görüntüleme stratejisinin uygulanmasıyla, arka plan ekranındaki yapışkan noktaların yerine hayali noktaları etkili bir şekilde koyabileceklerini keşfettiler.

Aura görüntüleme için Üçgen Dikme Prosedürünü geliştirmemizden önce, çalışmalarımız basitçe gözleri kapatmanın ve göz hareketi yoluyla zihinsel bir üçgen oluşturmanın durugörü ve uzaktan görme ile ilişkili bir yeti olan üçüncü gözü uyarabildiğini buldu. Deneysel ortamda, zihinsel üçgen tekniği tanıtıldığında araştırma deneklerinin durugörü ve uzaktan görüntüleme görevlerindeki performanslarının doğruluğu iki kattan fazla arttı. Çalışmalarımız şunu ileri sürdü:

Bu zihinsel teknik aracılığıyla üçüncü göz yetisinin etkinleştirilmesi, hem telepatinin hem de önsezinin birbirine zincirlendiği ve uyarıldığı bir "zincirleme etkisi" yarattı. Daha sonraki çalışmalarımız Üçgen Dikme Prosedürü kullanılarak aura görüntüleme pratiği sonrasında deneysel deneklerimizde psişik performans seviyelerinin önemli ölçüde arttığını buldu. Görünür psişik uyarıcı ve zincirleme etkileri nedeniyle Üçgen Dikme Prosedürü mükemmel bir psişik gelişim aracı olarak kabul edilir.

El Üçgeni Prosedürü

El Üçgeni Prosedürü, hem aurayı görüntülemek hem de konu ile ilgili psişik izlenimleri, özellikle de önseziyi oluşturmak için oldukça etkili bir stratejidir. Bu prosedürün büyük bir avantajı, genel olarak yapılandırılmamış görüntüleme koşulları altında ve nesneden geniş mesafelerde uygulanabilmesidir. İşte prosedür:

Adım 1. Üçgen Oluşumu. Üçgenin tabanını oluşturmak için önce başparmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek ellerinizle bir üçgen oluşturun. Daha sonra işaret parmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek üçgenin tepesini oluşturun.

Adım 2. Çerçeve Ayarı. Üçgeni, nesnenizi görebileceğiniz bir çerçeve olarak kullanın. Nesnenizi görüntülemek için üçgen içinde ideal alanı sağlayan mesafeyi bulana kadar ellerinizi içeri ve dışarı hareket ettirerek çerçeveyi ayarlayın.

Adım 3. Aura Görüntüleme. Aura görünene kadar, genellikle birkaç saniye içinde, nesnenizi üçgenin içinden gözlemleyin. Üçgeni yavaşça ayırarak ve ardından ellerinizi gevşeterek çıkarın. Artık aurayı bütünüyle görebilir veya belirli özelliklere veya faaliyet alanlarına odaklanabilirsiniz. Aura solmaya başlarsa işlemi tekrarlayın.

Adım 4. Psişik Duyarlılık. İzleme süreci sırasında çoğunlukla kendiliğinden ortaya çıkan psişik izlenimlere, özellikle de önsezilere dikkat edin.

Walk-in Prosedürü

Aura oldukça genişleyen bir enerji olgusudur. Vücudu çevreler ve her yöne yayılır, değişen yoğunluktaki enerji bölgeleri için sınırlar olarak belirli çerçeveler veya çevrelerle eşmerkezli enerji bölgeleri oluşturur. Enerji bölgeleri fiziksel bedenin ve onun enerji veren çekirdeğinin ötesine uzandıkça, tipik olarak yoğunlukları giderek azalır ve fiziksel bedene en yakın bölge en büyük enerji konsantrasyonunu gösterir. Enerji yayılma süreci nedeniyle, auranın dış bölgeleri en yetenekli aura izleyicisinin bile çıplak gözüyle görülemez.

Her ne kadar toplam yedi dış enerji bölgesinin insan aurasını simgelediğine inanılsa da, dış aura enerjisinin bol miktarda yayılması muhtemelen sınırsızdır. Çeşitli bölgeleri ve bunların sınırlarını keşfetmek için tasarlanan stratejiler, iç bölgelerden farklı olarak en dıştaki bölgenin bir dış kenarına sahip olmadığını, dolayısıyla muhtemelen sonsuza kadar uzandığını öne sürüyor.

İçeri Girme Prosedürü, aura görünür hale gelinceye kadar izleyiciyi kişinin enerji bölgelerine aşamalı olarak yönlendiren etkileşimli bir aura görüntüleme stratejisidir. Prosedür, bireyi çevreleyen çok sayıda eşmerkezli aura bölgesinin varlığını ve bu bölgelerin fiziksel bedenden uzaklaştıkça azalan yoğunluğunu kabul eder. İzleyici kasıtlı olarak deneğin enerji alanına "yürürken", iki aura sistemi arasında etkileşim meydana gelme eğilimi gösterir; deneğin dıştaki, daha yaygın aura bölgeleri, izleyicinin, konunun fiziksel bölgesine daha yakın konumlanmış daha yoğun bölgeleri görme çabalarına yardımcı olur. vücut.

Bu görüntüleme prosedürü için, aurası görüntülenen nesnenin kirli beyaz arka plan ekranından yaklaşık iki metre uzakta olduğu doğal gün ışığı veya zayıf, dolaylı aydınlatma önerilir. İşte prosedür:

Adım 1. Aura Alanı Etkileşimi. Nesnenizden yaklaşık yirmi fitlik bir izleme mesafesi olduğunu varsayın. Bu mesafede muhtemelen öznenizin fark edilebilir enerji alanının içindesiniz. Kısaca kapat

gözlerinize bakın ve kendi enerji alanınız ile öznenizin enerji alanı arasındaki enerji etkileşimine ilişkin izlenimleri not edin.

Adım 2. İlk Yaklaşım. Konunuza bakın ve enerji etkileşimlerindeki değişiklikleri fark ederken yavaşça üç veya dört adım ileri atın. Konunuza, özellikle de baş ve omuz bölgesine odaklanırken, renk veya parlaklık gibi auranın görünür belirtilerine dikkat edin.

Adım 3. Ek Yaklaşımlar. Aura açıkça görülünceye kadar 2. Adımı tekrarlayın. Aura görünür hale geldiğinde, ideal izleme mesafenize ulaşana kadar birkaç adım ileri veya geri hareket ederek odağınızı ayarlamanız gerekebilir.

Adım 4. Aura Görüntüleme. İdeal izleme mesafenizi belirledikten sonra dikkatinizi auraya ve onun çeşitli özelliklerine odaklayın.

Bu prosedür, ideal üç boyutlu görüntüleme mesafesine ulaşmak için görüntülenen nesnenin mesafesinin ayarlanmasını gerektiren stereoskop veya sihirli göz tekniğiyle karşılaştırılabilir. Tipik aura izleyicisi için, insan aurasını ideal izleme mesafesi yaklaşık sekiz ila on iki fit arasındadır. Ancak bu mesafe izleyiciler arasında önemli ölçüde değişebilir. Aynı nesnenin tekrar tekrar görüntülenmesi durumunda bile ideal izleme mesafesi izlemeden görüntülemeye farklılık gösterecektir. Bu farklılıklar muhtemelen izleyicinin ve konunun mevcut zihinsel ve fiziksel durumlarının yanı sıra çevredeki izleme koşulları da dahil olmak üzere bir dizi faktörden kaynaklanmaktadır.

Daha sonraki bir bölümde keşfedeceğimiz gibi, aura enerjisi bölgeleri ve bunların göreceli güçleri, bir çift metal çubuk kullanılarak yapılan bir strateji aracılığıyla değerlendirilebilir. Sonsuz bir şekilde yayılıyor gibi görünen en uzak bölge hariç, her bölgenin sınırları belirlenebilir ve aura bölgelerinin bir haritası oluşturulabilir. Uygun bir mesafe ölçeği kullanan harita, eşmerkezli bölgelerin ve bunların özelliklerinin kapsamlı bir resmini sağlayabilir. Aura disfonksiyonu olan alanların belirlenmesinde çubukların uygulanması da daha sonraki bir bölümde tartışılacaktır.

Aura sisteminin geniş enerji alanının yanı sıra enerji üretme ve dağıtma kapasitesi nedeniyle, enerji konsantrasyonlarının kasıtlı olarak oluşturulabileceğini ve önemli uzaysal mesafelerdeki diğer aura sistemleri de dahil olmak üzere seçilen hedeflere aktarılabileceğini bulmak şaşırtıcı olmamalıdır. Daha sonra inceleyeceğimiz bu müdahale olgusunun örnekleri, şifa enerjisinin şifacının aura sisteminden alıcının aura sistemine gerçek anlamda transferini içeriyor gibi görünen çok sayıda psişik şifa örneğidir.

Psişik Algılama Prosedürü

Bu noktaya kadar tartıştığımız aura görüntüleme prosedürleri, görsel algıyı kullanan stratejileri vurguladı. Auranın insan gözüyle görülebilmesi için görme mekanizmalarımızı aura sisteminin enerjilerine uyarlamak üzere özel olarak yapılandırılmış prosedürleri araştırdık. Bu prosedürlerin sık görülen bir yan faydasının, aura görünür hale geldiğinde psişik yetilerimizin etkinleştirilmesi olduğunu belirtmiştik. Sadece aurayı izlemenin psişik yeteneklerimizi çalıştırmanın ve diğer kanallardan erişemediğimiz önemli bilgileri edinmenin mükemmel bir yolu olduğunu keşfettik. Kişinin bilinçaltının derinliklerine gömülmüş bastırılmış deneyimler veya dürtüler bile aura izleme sırasında sıklıkla belirgindir.

Aurayı görmek psişik kapasitelerimizi harekete geçirebilirken aynı zamanda aurayı görmek için psişik yeteneklerimizi de kullanabiliriz. Psişik Algılama Prosedürü, aura görüntülemeyi duyusal algıdan bağımsız kılmak için özel olarak tasarlanmış bir görüntüleme stratejisidir. Bu biraz subjektif prosedür, sadece aurayı görmek için değil aynı zamanda onun psişik ilgisini belirlemek için de psişik kapasitemize dayanır. Pek çok yetenekli aura izleyicisi, bu prosedürü diğer daha doğrudan görüntüleme stratejileriyle birlikte kullanır çünkü bu prosedür, ek ve son derece alakalı bilgiler ortaya çıkarma kapasitesine sahiptir.

Prosedür nispeten yapılandırılmamış olduğundan çeşitli durumlarda kullanılabilir. Bu, deneğin enerji alanı içinde olmamızı gerektirir ancak deneğe çok yakın olmamızı gerektirmez. Deneğe yaklaşık altı metreden daha uzak mesafelerde, son derece deneyimli aura uzmanı dışında tekniğin yararlılığı şüphelidir.

Pek çok yetenekli medyum, kendiliğindenliği ve müdahalesiz doğası nedeniyle psişik okumaları sırasında bu prosedürü kasıtlı olarak kullanır. Deneğin en derindeki düşüncelerini veya duygularını aktif olarak araştırmak yerine, diğer birçok fiziksel özelliğimiz gibi, başkalarının görmesi ve tepki vermesi için her zaman mevcut olan dış enerji tezahürlerini psişik olarak tasavvur eder. İşte prosedür:

Adım 1. Psişik Alıcılık. Gözleriniz kapalıyken, öznenizin aura enerjilerini aktif olarak algılayarak, kendi aura sisteminizle arayüz oluşturan yoğunluk, frekans ve pozitif veya negatif değerlik gibi özelliklere özellikle dikkat ederek psişik bir tepki verme durumu yaratın.

Adım 2. Enerji Etkileşimi. Enerjilerinizin konunuzunkilerle etkileşimini hissedin. Türbülans, dengesizlik veya kişinin enerji alanındaki zayıflık gibi olağandışı faaliyetlere özellikle dikkat edin.

Adım 3. Desen Görüntüsü. Auradaki kırılmalar veya yırtılmalar gibi düzensizlikler de dahil olmak üzere enerji desenlerinin görüntülerinin enerji etkileşimine eşlik etmesine izin verin. Auranın enerji kalıplarının genel bir zihinsel resmini oluşturun.

Adım 4. Renkli Görüntüler. Auranın renk makyajının görüntülerinin ortaya çıkmasına izin verin. Gelen frekansları ve renk özelliklerini hissedin. Psişik zihniniz, aura enerji frekanslarını uygun renk kategorilerine ayırma konusunda inanılmaz bir kapasiteye sahiptir.

Adım 5. Toplam Aura. Konunuzun toplam aurasının zihinsel bir resmini oluşturmak için enerji kalıpları ve renk özelliklerine ilişkin izlenimlerinizi birleştirin. Bu sürece eşlik eden psişik izlenimlere özellikle dikkat edin.

Aurayı psişik olarak görüntülemek için bu prosedürü tamamladıktan sonra, psişik algılarınızı doğrulamak için daha önce tartışılan daha nesnel prosedürlerden herhangi birini kullanarak kişinin aurasını tam anlamıyla görmek isteyebilirsiniz.

Bazı yüksek vasıflı aura izleyicileri, deneklerinin auralarını telefon veya internet dahil olmak üzere çok uzak mesafelerden uzaktan görüntülemek için bu prosedürün bir uyarlamasını kullanırlar. Eğer auranın enerjileri gerçekten sonsuzluğa uzanıyorsa, uzaysal mesafenin aura etkileşimlerini mutlaka caydırmayacağı sonucu çıkar. Bununla birlikte, yalnızca son derece duyarlı ve deneyimli aura uzmanının etkileşimi deneyimlemesi ve aurayı uzak mesafelerden psişik olarak algılaması makul görünmektedir.

Subliminal Algı Tekniği

Psişik Algılama Prosedürünün bir varyasyonu Bilinçaltı Algılama Tekniğidir. Bu teknik, insan aurası da dahil olmak üzere belirli uyaranları, bilinçaltı algılama adı verilen bir fenomeni algılamaya yönelik bilinçli eşiklerimizin altındaki seviyelerde algıladığımız ve bunlara yanıt verdiğimiz önermesine dayanmaktadır. Psişik algının aksine bilinçaltı algı, daha sonra bilinçaltında algılanıp yorumlanacak duyusal uyarım gerektirir. İnsan aurasına uygulandığında bu bakış açısı, aurayı fizyolojik olarak hissettiğimizi ancak onu yalnızca bilinçaltı düzeyde algılayıp tepki verdiğimizi savunur. Bilinçaltı algı bilinçaltının bir fonksiyonu olmasına rağmen bilinçli algılarımız ve davranışlarımız üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir. Subliminal Algı Tekniğinin amacı, auraya ilişkin bilinçaltı algılarımızı bilinçli farkındalığa dönüştürmektir.

Aurayla ilgili olarak bilinçaltı algıyı destekleyen, bireylerle ve gruplarla ilişkilerimizde sıklıkla deneyimlediğimiz sözde "kimya" veya "bağlantı"dır. Bu fenomenler, iki aura sisteminin gerçek anlamda etkileşimi olarak açıklanabilse de, etkileşimde bulunduğumuz kişilerin auralarına ilişkin bilinçaltı algılarımızdan da kaynaklanabilir. Ancak bilinçaltı algılarımızın farkına vardığımızda başkalarına yönelik davranışlarımızın çoğunu açıklayabiliriz.

Aurayı görüntülemede bilinçaltı algının uygunluğunu daha da destekleyen şey, yapay bitkilerde veya gerçekçi hayvan modellerinde görülenler gibi canlı nesnelerin inorganik - her ne kadar mükemmel olsa da - temsillerine verdiğimiz tepkilerdir. Her ne kadar bu cansız nesnelerin birçoğu ikna edici derecede canlı gibi görünse de, biz

muhtemelen eksik aura nedeniyle onları farklı algılıyorlar. Benzer şekilde, ünlü kişilerin balmumu figürleri gibi mükemmel heykel insan figürleri de görünen her detayda gerçekçi olabilir, ancak biz onları auranın eksik olması nedeniyle cansız olarak algılarız. Yapay bir figüre aura benzeri enerjiler aşılamak için gereken teknolojiyi geliştirebilirsek, figürün tamamen canlı bir görünüme sahip olması düşünülebilir. Olasılıklar arasında elektrofotografide kullanılanlara benzer stratejiler vardır. Bir korona deşarjı oluşturmak için (elektrofotografide olduğu gibi) figürün etrafında ışık yayan bir elektrik yükü aktarımını elektriksel olarak oluşturarak, muhtemelen aurayı simüle edebilir ve heykel figürüne gerçekten inandırıcı, gerçekçi nitelikler aşılayabiliriz. Aynı prosedür, müzelerde bulunan tarih öncesi bitki ve hayvan modelleri de dahil olmak üzere diğer yaşam formu modelleri için de, bunların gerçeğe yakın özelliklerini geliştirmek için kullanılabilir.

Bilinçaltı Algılama Tekniği öncelikle auranın bilinçaltı algılarını bilinçli farkındalığa getirmek için tasarlanmıştır. Teknik, auraya ilişkin bilinçaltı algılarımızın izlenimlerimizi ve konu ile olan etkileşimlerimizi etkilediğini savunmaktadır. Bu bilinçaltı etkileri açığa çıkararak konuya dair anlayışımızı artırabilir ve gizli psişik yetilerimiz de dahil olmak üzere bilinçaltı süreçlerimize daha fazla hakim olabiliriz.

Bilinçaltı Algılama Tekniği, bir kişinin fiziksel varlığını gerektirmemesi açısından diğer aura görüntüleme prosedürlerinden önemli ölçüde farklıdır. Konunun görüntüleri aracılığıyla, bilinçaltında saklanan ilgili geçmiş algıların yanı sıra şu anda orada kayıtlı olan önemli psişik izlenimleri de geri getirebilir. Bu strateji, Psişik Algılama Prosedürü gibi, genellikle daha doğrudan izleme stratejileri yoluyla elde edilebilenin ötesinde bilgi üretir. İşte prosedür:

Adım 1. Zihinsel İmaj. Gözleriniz kapalıyken nesnenizi mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak hayal edin. Görüntüler zihninizde şekillenirken, konunuzun belirli fiziksel özelliklerine odaklanın. Konunuzla en son etkileşiminizi düşünün.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Adım 2. Aura Algısı. Konunuzu gözünüzde canlandırmaya devam ederken, auranın zihninizdeki görüntünün etrafında kendiliğinden oluşmasına izin verin. Auranın tamamının görünür hale gelmesi için yeterli zaman ayırın, ardından renklenme, genişleme, benzersiz desenler ve diğer ayırt edici özellikler dahil olmak üzere auranın belirli özelliklerine odaklanın. Konunuzun aurasına verdiğiniz tepkileri zihninizde şekillenirken hissedin.

Adım 3. Psişik Algı. İmgeleme sürecine eşlik eden psişik izlenimlere özellikle dikkat edin. Konunuzla ilgili geçmiş, şimdiki ve gelecekteki bilgilerin ortaya çıkmasına anında izin verin. Zihinsel olarak onaylayın: En içteki varlığımın hem bilinçli hem de bilinçaltı bol kaynakları artık benim için mevcut.

Adım 4. Sonuç. Sonuçlarınızı gözden geçirerek ve bunları kullanmanın yollarını keşfederek prosedürü sonlandırın. Eğer özneniz fiziksel olarak mevcutsa, daha önce tartışılan doğrudan görüntüleme stratejilerinden herhangi birini kullanarak aurayı görüntüleyerek sonuçlarınızı doğrulayın.

Bilinçaltı Algılama Prosedürü, kişilerarası ilişkileri keşfetmek ve özellikle önemli kişilerle daha olumlu etkileşimleri teşvik etmek için kullanılabilir. Etkileşimlerimizi açıklayan ve ilişkilerimizi verimli bir şekilde yönetmemizi sağlayan ilgili bilgileri üretebilir. Bu yöntemi kullanan çiftler genellikle birbirlerini daha iyi anladıklarını ve birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olduklarını fark ederler. Egzersiz ayrıca, özellikle ilişkide genellikle hızlı değişimlerin meydana geldiği ergenlik yıllarında, ebeveyn ve çocuk arasında daha olumlu etkileşimleri teşvik edebilir. Çalışma ortamında prosedür, özellikle zor insanlarla olumlu ilişkiler kurmaya yönelik daha iyi stratejileri ortaya çıkarabilir.

Bilinçaltı algının karmaşık doğasını daha derinlemesine keşfetmek ve bu güçlü olguyu kullanan güçlendirme stratejileri geliştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Kendi Auranızı Görüntülemek

İnsan aurasıyla ilgili çalışmamızdaki en büyük zorluk, yalnızca başkalarının aurasını değil aynı zamanda kendi auramızı da görüntülemeye yönelik güvenilir stratejilerde ustalaşmaktır. Her ne kadar son yıllarda ümit vaat eden çeşitli kendi kendini değerlendirme stratejileri geliştirilmiş olsa da, bunlar çoğunlukla doğası gereği spekülatiftir ve etkinlikleri her zaman yeterince kanıtlanmamıştır. Çalışmalarımız, bir ayna ve su, koyu renkli cam ve çeşitli cilalı metaller dahil olmak üzere diğer yüzeyleri kullanarak kendi kendini görüntüleme çabalarının, aura enerjilerini doğru bir şekilde yansıtmada genellikle başarısız olduğunu buldu. Her ne kadar bu yüzeyler belirli koşullar altında aura izlenimleri oluşturabilse de, görüntüler genellikle gerçek auradan çok farklıdır. Birkaç nadir istisna dışında, geleneksel fotoğrafçılık da aynı şekilde aurayı doğru bir şekilde yakalamada başarısız oldu. Belirli gelişmiş video ve fotoğraf teknolojilerini kullanarak aurayı kaydetmeye yönelik deneysel çabalar umut verici olmuştur, ancak bu yenilikçi teknikleri doğrulamak ve güvenilirliklerini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

En gelişmiş aura görüntüleme stratejileriyle bile, kendi kendini görüntüleme çabalarımız doğası gereği sınırlıdır. Açıkça özneldirler ve genellikle auranın yalnızca kısmi, yakından görünümünü sağlarlar. Psikolojik olarak, kendi kendimizi denetlemek ve analiz etmek için ayırdığımız belirli parçalardan ziyade kendimizin bütünlüğünü deneyimleme eğilimindeyiz. Ayrıca geçmiş deneyimlerimiz, ilgi alanlarımız, tutumlarımız, tercihlerimiz ve önyargılarımız, özellikle kendimize ilişkin algılarımızı etkileyebilir. Bu eğilimlerin ve bunların etkilerinin farkındalığı, auranın kendini görme çabalarımızda daha fazla doğruluk elde edilmesini sağlayacaktır.

Auranın kendi kendini görüntülemesiyle ilgili diğer olası problemler arasında, doğrudan aurayı görüntüleme için normalde gerekli olan uzamsal mesafe bulunmaktadır. Kendi auramızı bütünüyle kendi bedenimizin dışından göremediğimiz için, muhtemelen beden dışı deneyim haricinde, uzaysal mesafe, kendini görme çabalarımızda önemli bir husus haline gelir. Konu ile izleyici arasında hatırı sayılır bir fiziksel mesafe gerektiren izleme stratejilerinin, kendi kendini izlemeye çok az uygulanabilirliği vardır veya hiç uygulanmaz.

Neyse ki, elin uzatılmasıyla oluşturulan mesafe genellikle en azından sınırlı aura görüntüleme için yeterlidir. O halde, elle görüntüleme stratejilerinin en etkili ve en etkili yöntemlerden biri olarak ortaya çıkması şaşırtıcı değildir.

Auranın kendi kendini görüntülemesi için uygun yaklaşımlar. Genel olarak, eli çevreleyen auranın özellikleri, özellikle renk ve büyüklük, toplam aurayı oldukça temsil etmektedir.

Aura Elle Görüntüleme Prosedürü

Aura Elle Görüntüleme Prosedürü, eli ve alt kolu çevreleyen auranın kendi kendine görüntülenmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Diğer aura görüntüleme stratejileri gibi, bu prosedür de doğal veya dolaylı aydınlatma ve kirli beyaz bir arka plan gerektirir. İşte prosedür:

Adım 1. Gevşeme. Birkaç derin nefes alıp yavaşça nefes vererek zihninizi tüm aktif düşüncelerden arındırarak rahatlamanıza izin verin.

Adım 2. Parmak Yayılması. Elinizi uzatın ve parmaklarınız kirli beyaz bir arka plan üzerinde hafifçe yayılmış olacak şekilde kol uzunluğunda tutun.

Adım 3. Görselleştirme. Baş parmağınız ve işaret parmağınız arasındaki boşlukta küçük bir noktanın yüzdüğünü hayal edin.

Adım 4. Sabit Bakış. Aura, genellikle birkaç saniye içinde, önce başparmağınız ve sağ işaret parmağınızın çevresinde, ardından tüm elinizin ve alt kolunuzun etrafında görünene kadar hayali noktaya sabit bir şekilde bakın.

Adım 5. Aura Görüntüleme. Aura açıkça görülebildiğinde, bakışınızı doğrudan ona çevirin ve özelliklerini gözlemleyin.

NOT: Egzersizin herhangi bir noktasında yorulursanız, rahatlamak için birkaç dakika ayırın ve ardından prosedüre devam edin.

Parmak Sayımı Prosedürü

Aura Elle Görüntüleme Prosedürünün bir varyasyonu Parmak Sayımı Prosedürüdür. Bu strateji, kirli beyaz bir arka planda tutulan uzatılmış elin parmaklarını saymayı gerektirir. İşte prosedür:

Adım 1. Parmak Sayısı. Eliniz uzatılmış ve parmaklarınız birbirinden ayrılmış halde tutularak, başparmağınızdan başlayarak parmaklarınızı teker teker yavaşça sayın. Sayarken her parmağınızın ucuna kısaca bakın.

Adım 2. Ters Parmak Sayımı. Eliniz uzatılmış durumda kaldığında ve parmaklarınız birbirinden ayrıldığında, parmaklarınızı beşten bire doğru saymayı, küçük parmaktan başlayıp başparmak ile bitene kadar yavaşlatarak sayma prosedürünü tersine çevirin. Adım 1'de olduğu gibi, sayarken her parmağınızın ucuna kısaca bakın.

Adım 3. Parmak Bakışı. Birkaç dakika orta parmağınızın ucuna bakın, ardından çevresel görüşünüzü tüm elinizi kapsayacak şekilde genişletin. Hemen elinizin etrafında yumuşak beyaz bir parıltı ve ardından renkli bir aura belirecek.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Artık aura görüş alanındayken, dikkatinizi doğrudan ona kaydırabilir ve onun özelliklerini ayrıntılı olarak gözlemleyebilirsiniz.

El Üçgeni Prosedürü (Kendi kendini görüntüleme için uyarlanmıştır)

Daha önce tartışıldığı gibi El Üçgeni Prosedürü, kendi kendini görüntülemeye kolaylıkla uyarlanabilir. Kişinin kendi aurasını görmek için kullanıldığında, prosedür, aurayı görünür hale getirme ve psişik yetilerimizi harekete geçirme şeklindeki ikili rolünü korur. Prosedür, doğal veya yumuşak, dolaylı aydınlatma ve kirli beyaz arka plan ekranı gerektirir. İşte prosedür:

Adım 1. Üçgen Oluşumu. Elleriniz arka plan ekranından kısa bir mesafede kol uzunluğunda tutularak, üçgenin tabanını oluşturmak için önce başparmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek bir üçgen dikin. Daha sonra işaret parmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek üçgenin tepesini oluşturun.

Adım 2. Görselleştirme. Üçgeni kirli beyaz ekranda görüntülerken, üçgenin merkezinde küçük bir nokta gözünüzde canlandırın ve tüm dikkatinizi hayali noktaya odaklayın.

Adım 3. Sabit Bakış. Bakışınızı hayali noktaya sabitleyin ve aura, genellikle birkaç saniye içinde, önce üçgenin içinde, sonra ellerinizin ve alt kollarınızın çevresinde görünene kadar ona bakmaya devam edin.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Aura görünür hale geldiğinde rengine, genişliğine ve diğer ayırt edici özelliklerine dikkat edin.

Adım 5. Psişik Aktivasyon. Psişik yeteneklerinizi harekete geçirmek için, psişik içgörünün ortaya çıkmasına izin verirken tüm dikkatinizi ellerinizin oluşturduğu üçgendeki enerji konsantrasyonuna odaklayın.

Adım 6. Güçlendirme Beyanları. Kendi auranızı görme ve aura enerjilerinizi psişik gelişim için kanallar olarak kullanma gücünüzü onaylayarak prosedürü sonlandırın.

Bu kendini görme prosedürü, kişinin psişik yetilerini harekete geçirmek için bilinen en güçlü stratejilerden biridir. Deneysel deneklerimiz, 4. Adımda üçgende oluşan aura enerjilerine basitçe odaklanarak telepatik gönderme ve alma kanallarını etkili bir şekilde açabildiklerini buldular. Ayrıca, işlemin bu aşamasına neredeyse her zaman ön biliş ve durugörü izlenimleri eşlik ediyordu. Uzaktan izleme çalışmalarımızda, üçgenin uzak gerçekliklerin psişik görüntülerinin açıkça tasvir edilebileceği bir çerçeve görevi görebileceğini bulduk. Bu uyarlama özellikle diğer ESP prosedürlerinde yalnızca marjinal başarı elde eden deneklerimiz için etkiliydi.

Avuç içi Hareketi Prosedürü

İnsan aura sistemi, enerji kapasitelerini teşvik etme ve yoğunlaştırma çabalarımıza sürekli olarak yanıt verir. Avuç içi Hareketi Prosedürü, ellerde geçici fakat oldukça görünür bir enerji konsantrasyonu oluşturmak için tasarlanmış bir aura kendini görüntüleme stratejisidir. Prosedür, renk algısına yardımcı olmak için kırık beyaz bir arka plan ve yumuşak ışıklandırma dışında yalnızca birkaç saniye ve birkaç kontrol gerektirir.

Adım 1. Avuç İçi Teması. Avuç içlerinizi hafifçe bir araya getirin ve önce dairesel, sonra da yukarı ve aşağı doğru yavaşça birbirine sürtün.

hareketlerden. Avuçlarınızda sıcak enerjinin oluştuğunu hemen fark edeceksiniz.

Adım 2. Avuç içi Ayırma. Avuç içleriniz bir arada kalarak öne doğru uzanın ve kol uzunluğunda, aralarında dar bir boşluk oluşturacak şekilde ellerinizi yavaşça ayırın. Avuç içlerinizde ve parmak uçlarınızda hafif bir karıncalanma hemen fark edeceksiniz.

Adım 3. Enerji Algısı. Dikkatinizi elleriniz arasındaki dar alana odaklayın ve beyazımsı parıltıya dikkat edin. Renk görünene kadar elleriniz arasındaki mesafeyi ayarlayın.

Adım 4. Avuç İçi Kaplı. Elleriniz hâlâ kol uzunluğundayken, parmak uçlarınız arasındaki dar alanı korurken avuçlarınız arasında biraz mesafe oluşturmak için ellerinizi yavaşça birleştirin.

Adım 5. Enerji Kanalı. Parmak uçlarınız arasındaki boşluğa birkaç dakika odaklandıktan sonra parmak uçlarınızı bir araya getirin ve ardından yavaşça ayırın. Hemen parmak uçlarınızın arasında parlayan bir enerji kanalı göreceksiniz. Genellikle yukarıdaki 3. Adımda elleriniz arasındaki boşlukta görülen renkle eşleşen renk görünümünü fark edinceye kadar parmak uçlarınız arasındaki mesafeyi ayarlayın.

Adım 6. Aura Görüntüleme. Etrafında aura görünene kadar birbirine dönük olan ellerinize bakın, sonra ellerinizi avuç içlerinize bakacak şekilde çevirin. Çevreleyen auraya ve onun çeşitli özelliklerine dikkat edin.

Bu prosedürün 6. Adımında, genellikle birleştirilmiş ellerde yanardöner bir enerji topunun toplandığı görülebilir. Pek çok psişik şifacı, bir pozitif enerji konsantrasyonu oluşturmak için iyileşmeden hemen önce bu prosedürün bir uyarlamasını kullanır ve daha sonra avuçlarını alıcıya doğru çevirerek ve bazı durumlarda auraya nazikçe masaj yaparak şifa enerjisi olarak kişiye aktarırlar.

Avuç içi görüntüleme Prosedürü, bir psikokinezi (PK) stratejisi olarak ilginç bir vaat göstermiştir. Laboratuvarımızda bir grup deney

denekler bu prosedürü bir fanusun altında asılı duran bir sarkaç nesnesini hareket ettirmek için kullandılar. Bu egzersiz için, kavanozdan yaklaşık 1,8 metre uzakta oturan beş denek, bir enerji konsantrasyonu oluşturmak ve onu sarkaca doğru yönlendirmek için bu prosedürü kullandı. Prosedürün 5. Adımında parlayan enerji kanalı parmak uçları arasında görünür hale geldiğinde, avuç içi aşağı bakacak şekilde parmaklarını sarkaca doğru işaret ettiler ve zihinsel olarak ona hareket etmesini emrettiler. Sarkaç neredeyse anında tepki verdi; önce yavaş bir dönüş hareketiyle, ardından kavanozun kenarlarına çarpana kadar farklı sallanma hareketleriyle.

Daha geniş bir ölçekte, Avuç içi görüntüleme Prosedürü, gezegene pozitif enerji aşılamak için bir strateji olarak kullanılabilir. Avuç içlerinizde enerji konsantrasyonu oluştuğunda, elleriniz avuç içleri ileri doğru döndürülür ve yayılan enerji ya gezegenin etrafında bir ışık bandı olarak ya da gezegeni tamamen saran bir ışık gövdesi olarak dağıtılır. Prosedürün bu uygulaması için gönderme sürecine yardımcı olacak bir küre yerleştirilebilir. Bu uyarlama, dünyanın somut bir temsili olan kürenin grubun merkezine yerleştirildiği grup ortamlarında özellikle etkilidir. Grup, yüzünü dünyaya çevirerek pozitif enerji üretiyor ve avuçlarını dünyaya doğru çevirerek onu ışık şeklinde dünyanın dört bir yanına dağıtıyor. İşlem genellikle barış ve sevginin onaylanmasıyla sonlandırılır.

Psişik Kendini Algılama Prosedürü

Psişik güçlendirme perspektifinden bakıldığında, bilgi tek başına güçlendiricidir, ancak bilginin nihai gücü onun kişisel ilgisine dayanır. Buradan, yalnızca auraya ilişkin farkındalığımızı genişletmenin güçlendirici olduğu sonucu çıkıyor, ancak eğer bu farkındalığı en içteki benliğimize bağlayabilirsek, daha da güçlü hale gelecektir. Daha önce sunulan Psişik Algılama Prosedürünün bir modifikasyonu olan Psişik Kendini Algılama Prosedürü, bu hedefe ulaşmak için tasarlanmıştır.

Kendini algılama ve varoluşunun anlamını düşünme kapasitesi evrenseldir ve geleneksel olarak benzersiz bir insan özelliği olarak kabul edilir. Kuşkusuz pek çok alt hayvan, öğrenme ve deneyim yoluyla oldukça karmaşık davranış kalıpları edinir. Problem çözmeyi geliştirirler

beceriler, sosyal bağlılıklar, tutumlar, tercihler ve yatkınlıklar. Hatta soyut düşünmenin ilkel bir biçimini edindiklerini gösteren bazı kanıtlar bile var. Ancak geleneksel görüşe göre, diğer hayvanlarda ileri düzeyde öz-kavramsallaştırma kapasitesinin bulunmadığı görülüyor (her ne kadar tüm bilim insanları ve hayvan bakıcıları bu konuda hemfikir olmasa da).

İnsanlardaki benlik kavramı aslında en az yedi algı kategorisinin birleşimidir. Bunlar şunlardan oluşur: (1) başkalarıyla olan etkileşimlerimize dayanan sosyal benlik, (2) aktif olarak olmaya çabaladığımız, hevesli benlik, (3) ideal ama ulaşılamaz olduğunu düşündüğümüz mükemmel benlik, (4) sürekli değiştiğini gördüğümüz akışkan benlik, (5) şu anda tam benliğimiz olarak deneyimlediğimiz gerçek benlik, (6) çoklu psişik yetilerimizin bileşimi olarak gördüğümüz psişik benlik, ve (7) en yüksek niteliklerimizin ve potansiyellerimizin ürünü olarak gördüğümüz yüksek benlik.

Benliğin çeşitli yönlerini algılamaya ve anlamaya yönelik eşsiz insan kapasitesi, psişik güçlendirme perspektifinin ayrılmaz bir bileşenidir. Benliğe ilişkin algılarımız varoluşumuzun kalitesini etkiler; benliğe ilişkin olumlu algılar her zaman kişisel gelişime ve refaha katkıda bulunur. Psişik güçlendirmenin önemli hedefleri arasında artan öz farkındalık ve olumlu öz algılar yer alır.

Psişik Kendini Algılama Prosedürü, aura da dahil olmak üzere tüm benliği ve onun bileşenlerinden her birini deneyimlemeye yönelik sezgisel kapasitemizi tanır. Prosedür, kendi auramızın geçerli bir temsilini oluşturmak için gereken iç kaynakları aktive etmek için tasarlanmıştır. Kişisel auranın ve onun toplam benlikle ilişkisinin daha derin anlaşılmasını teşvik etmeye çalışır. Doğası gereği meditatif olan prosedür, dürüstlük ve nesnellik ile en içteki benliği keşfetme isteğini gerektirir. İşte prosedür:

Adım 1. Ön hazırlıklar. Rahat bir yer bulun ve işlem için yaklaşık otuz dakika ayırın. Rahatlamak ve en derin düşüncelerinizi ve duygularınızı keşfetmek için kendinize izin verin.

Adım 2. Zihinsel Pasiflik. Gözlerinizi kapatın ve birkaç derin nefes alın, yavaşça nefes verin. Tüm aktif düşünceyi söndürün.

Adım 3. İç Farkındalık. Tüm dikkatinizi en derin, en içteki varlığınızdaki enerji merkezine odaklayın. Düşünceleriniz artık içe dönükken, auranın iç çekirdeğinden yayılan enerjinin tüm varlığınıza nüfuz ettiğini ve fiziksel bedeninizi parlak bir ışıltıyla çevrelediğini hissedin.

Adım 4. Aura Taraması. Auranızı gözünüzde canlandırın ve başınızın üzerindeki enerji modellerinden başlayıp giderek aşağıya doğru ilerleyerek onu zihinsel olarak tarayın. Aura taramasına eşlik eden hislere ve izlenimlere dikkat edin.

Adım 5. Aura Tefekkürü. İlk önce tam aura üzerinde düşünün ve ardından belirli alanlara ve özelliklere odaklanın. İçgörünün, izlenim veya görüntü olarak kendiliğinden ortaya çıkmasına izin verin. Bu süreçte neredeyse her zaman ortaya çıkan psişik bilgilere özellikle dikkat edin.

Adım 6. İçselleştirme. Auranızın zihinsel bir anlık görüntüsünü alarak deneyimi içselleştirin ve gelecekte başvurmak üzere bunu zihninizde dosyalayın. Prosedürü şu olumlama ile sonlandırın: Pozitif enerjiyle tamamen güçlendim.

Bu prosedürle oluşturulan ve hafızada saklanan aura görüntüsünü basitçe geri getirerek, auranın kendilik algısının güçlendirici etkilerini anında yeniden aktif hale getirebilirsiniz. Tipik sonuçlar arasında benliğe dair daha derin bir içgörü, iyi olma duygusu ve kişisel değer duygusu yer alır.

Auranın farkındalığı bazen denekler tarafından beden dışı durum ve hipnoz da dahil olmak üzere belirli bilinç değişiklikleri sırasında rapor edilir. Astral projeksiyon ve astral seyahat olarak da bilinen beden dışı deneyimler (OBE'ler), astral veya biyolojik olmayan bedenin biyolojik karşılığını ayırması ve bu bağlantısız formda, fiziksel bedenden bağımsız olarak uzak mekansal gerçeklikleri deneyimlemesi durumunda ortaya çıkar. Beden dışı duruma giren denekler genellikle fiziksel bedenlerini dinlenme halindeyken sarılmış olarak gördüklerini bildirirler.

bir enerji parıltısında. Ancak çalışmalarımız, beden dışı durum sırasında fiziksel bedenin etrafındaki auranın, normal bilinç sırasında görülen auradan belirgin şekilde farklı olduğunu ortaya çıkardı. Yaygın değişiklikler arasında enerji dağılımı ve renkteki değişiklikler yer alır. Bu değişiklikler beden dışı deneyim süresince devam ettiğinden, kişinin kendi aurasını görüntülemek ve yorumlamak için beden dışı prosedürlerin kullanımının sınırlı bir değere sahip olduğu sonucu çıkar. BDD'lerin aksine, tipik bir alıcı durum olarak hipnoz, aura sistemini görüntülemek ve ona müdahale etmek için eşsiz bir fırsat sunar. Daha sonraki bir bölüm hipnoza ve hipnozun aurayla olan ilişkisine ayrılmıştır.

Özetle, ister başka bir kişinin ister kendimizin olsun, her birimiz aurayı görme kapasitemizi geliştirebiliriz. Aurayı yorumlamadaki başarımız ve daha da önemlisi güçlendirme hedeflerimize ulaşmak için onun işlevlerine müdahale etmedeki başarımız büyük ölçüde aurayı görme yeteneğimize bağlıdır. Yalnızca pratik ve deneyim yoluyla bu kritik beceride ustalaşabiliriz.

4

Interpreting the Aura

Bir şeyi gizlemek Tanrının izzetidir, fakat kralların izzeti bir şeyi araştırmaktır.
şey dışarı.

- Özdeyişler 25:2
(Güçlendirilmiş versiyon)

İNSAN AURASI, belki de diğer tüm insani özelliklerden daha fazla, evrendeki ölümsüz bir yaşam gücü olarak varlığımızın yüceliğine işaret eder. Kökenimizin ihtişamını ve içinde var olduğumuz muhteşem ana planı yansıtıyor. Aura aslında yaşamın kendisidir. Basitçe insan aurasını görmek ve onun güzelliğini deneyimlemek güç verir, ancak auranın tam ilgisini keşfetmek, onun temel özelliklerine ve karmaşık süreçlerine daha derinlemesine bakmayı gerektirir.

Fiziksel beden gibi insan aurası da birçok parça ve işlevi olan etkileşimli bir sistem olarak mevcuttur. En küçük, belirsiz unsuru bile daha büyük bir bütün için önemli olabilir. Auranın tam olarak yorumlanması, her bir bileşeni ve onun toplam sistemle olan ilişkisini dikkate almalıdır.

Auradaki Rengin Yorumlanması

Tarihsel açıdan bakıldığında, çoğu eski kültür, rengi önemli bir sembol veya algılanan güç kaynağı olarak kullanmıştır. Tanrılarının bile tanrılıklarının ve güçlerinin sembolü olan belirli renkleri vardı. Pek çok kültür, özellikle şifa sanatında rengin büyülü bir değeri olduğuna inanıyordu. Ayrıca cesaret, sadakat, statü ve bağlılık gibi özellikleri belirtmek için farklı renklerin kullanılması da yaygın bir gelenekti.

Renkler bugün bile dünyanın en gelişmiş kültürlerinde çeşitli sosyal ve dini kavramları ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Yaygın örnekler arasında beyazın saflığı, yeşilin yaşamı, kırmızının cesareti ve siyahın kederi temsil ettiği görülür. Kolejlerde ve üniversitelerde renkler farklı öğrenme dallarını belirtmek için kullanılır. Orduda çeşitli renk ve renk kombinasyonlarının sinyal ve kod olarak özel anlamları vardır.

Kişisel düzeyde duygularımız ve hislerimiz farklı renklerden güçlü bir şekilde etkilenir. Bazı renkler heyecan vericidir, bazıları ise sakinleştiricidir. Çoğumuz bazı renklerden zevk alırız, bazılarından ise hoşnutsuzluk duyarız. Araştırmalar, bazı renklerin iştah açıcı olduğunu, bazılarının ise koku duyusuna hitap ettiğini göstermiştir. Bazıları ise itirazlarında tarafsızdır. Çoğu insanın favori rengi vardır ve en çok tercih edileni mavidir.

Belki de şaşırtıcı olmayan bir şekilde renk, insan aurasının en kritik özelliklerinden biridir. Auradaki renk, enerjinin görünür bir tezahürünü sağlar; her renk değişimi belirli bir enerji fonksiyonunu belirtir. Aurada genel olarak tüm vücudu sarabilecek baskın bir renk görülse de, zaman zaman görünür renk spektrumunu kapsayan birden fazla renk ortaya çıkacaktır. Gökkuşağı aurasında çeşitli renkler, vücudu saran küresel katmanlar halinde düzenlenir; her katmanın kendine özgü sınırları vardır veya karışık renkli sınır bölgeleri oluşturmak için diğer katmanlarla yumuşak bir şekilde karışır. Auradaki renkler, başka renklere dönüşen düzensiz lekeler halinde görünebilir veya izole renklerden oluşan farklı gövdeler oluşturabilirler. İnsan aurası hiçbir zaman tamamen beyaz veya tamamen siyah olmamasına rağmen, bazen auranın bir yerinde beyaz veya siyah alanlar ortaya çıkacaktır. Bu renkler genellikle geniş bölgelerden ziyade, yoğun ışık veya karanlık noktaları olarak belirgindir.

Renk dağılımının yanı sıra auradaki renklerin yoğunluğu, genişliği ve netliği de büyük ölçüde farklılık gösterecektir. Bazen, normalde dikkat çekmeyen bir aurada son derece parlak, yanardöner renklerin küçük konsantrasyonları fark edilecektir. Tipik olarak rengin yoğunluğu ve yayılabilirliği, enerjisinin gücünün güvenilir bir göstergesidir; renk ne kadar yoğun ve geniş olursa etkisi ve sembolik anlamı da o kadar güçlü olur. Rengin netliği veya parlaklığı,

Rengin güçlendirici doğası, renk ne kadar net veya parlaksa kişi üzerindeki etkisi de o kadar güçlenir. Auradaki donukluk veya renk değişikliği neredeyse her zaman güçsüzleştirici veya zayıflatıcı bir etkiyi ifade eder.

Bu bölümde, renk ve kişisel özellikler arasındaki ilişkiye özel olarak odaklanarak, auradaki çeşitli renklerin önemini inceleyeceğiz. Burada sunulan sonuçlar, auranın dikkatli ve kontrollü bir şekilde incelenmesine ve gözlemlenen renklenmenin, deneğin öz değerlendirmelerinin yanı sıra zeka ve kişilik testleri gibi standartlaştırılmış değerlendirmeler de dahil olmak üzere diğer değerlendirme sonuçlarıyla karşılaştırılmasına dayanmaktadır.

Aura çalışmalarımızda renklenme, dikkatle kontrol edilen koşullar altında her deneysel denek için bir dizi aura görüntülemesinin ardından fikir birliğine varan eğitimli aura uzmanlarından oluşan bir ekip tarafından belirlendi. Çalışmalarımız toplamda yalnızca on renk kategorisi tanımlamış olsa da, auradaki renk çeşitliliği potansiyelinin kelimenin tam anlamıyla tükenmez olduğunu belirtmek önemlidir. Pek çok renk ve renk düzenlemesinin aşağıdaki tartışmaya dahil edilmemesi mümkündür.

Gökkuşağı

Sanatçının paletindeki renklerden herhangi biri gökkuşağı aurasında temsil edilebilir. Gökkuşağı deseni, tüm vücudu veya baş ve omuzlar gibi belirli bir vücut bölgesini saran simetrik bir gökkuşağı oluşturacak şekilde, genellikle yumuşak tonlarda düzenlenmiş çeşitli renklerden oluşur. Tipik olarak parlak ve geniş olan gökkuşağı aurası, birçok olumlu kişisel özelliğin (zeka, insani kaygılar, sosyal ilgiler, sezgisel bilgi, dürüstlük, cömertlik, iyimserlik ve kendini gerçekleştirme) çeşitli bir kombinasyonunu önerir.

Tam aurası son derece parlak bir gökkuşağı rengine sahip olan kişi, tüm dünyaların en iyisine sahip olma eğilimindedir. Bir grup olarak genellikle kariyerlerinde ve kişisel yaşamlarında son derece kararlı ve başarılıdırlar. Günümüzün pek çok büyük lideri ve sosyal reformcusu gökkuşağı aurasına sahiptir. Daha sonra göreceğimiz gibi, numerolojiyi kullanan geriye dönük stratejilere dayanan yeni kanıtlar, geçmişin en önemli tarihsel figürlerinden bazılarının,

William Shakespeare ve George Washington da dahil olmak üzere, gökkuşağı auralarına sahipti.

Gökkuşağı aurası genellikle çok sayıda arzu edilen kişisel özelliği simgelese de, dengesizlik ve renk bozulmasına karşı son derece hassastır. Solgunluk, herhangi bir renk deseninin aurasını zayıflatırken, özellikle gökkuşağı aurasına zarar verir. Ayrıca gökkuşağı aurası, desenlerinin simetrisini geçici olarak bozabilecek yeni renklerin, özellikle de kırmızının ani geçişlerine karşı özellikle savunmasızdır.

Sarı

Sarı, insan aurasında en yaygın olarak bulunan renklerden biridir. Genellikle son derece zeki, girişken ve güvenilir bireylerin auralarında bolca görülür. Sarının parlaklığı tipik olarak zekayla ilişkilendirilirken, rengin yaygınlığı tipik olarak sosyal yeterlilik ve güvenilirlikle ilişkilendirilir. Genel bir kural olarak, renk ne kadar parlaksa zeka da o kadar yüksek olur ve renk ne kadar geniş olursa sosyal beceriler de o kadar güçlü olur.

Çoğunlukla sarı olan aurada, parlaklığın konumu deneğin entelektüel yapısının tam doğası hakkında yararlı bir indeks sağlar. Başın etrafındaki parlak sarı, soyut düşünme, problem çözme ve sözel becerilerle ilişkilendirilirken, omuzlar ve göğüs çevresindeki parlak sarı, üstün göz-el koordinasyonu ve mekanik becerilerle ilişkilendirilir.

Kişilerarası becerilerin ve sosyal ilgilerin bir göstergesi olan son derece geniş sarı auraya neredeyse her zaman güvenilirlik, samimiyet ve başkalarına karşı empati gibi özellikler eşlik eder. Son derece sosyal olan bireyler, auranın en dış bölgesinde neredeyse her zaman geniş bir açık sarı parıltı sergileyecektir.

Yüksek zeka ve güçlü sosyal becerilerin birleşimi, aurada zengin sarının parlak iç bölgesi ve açık sarının geniş dış bölgesi ile yansıtılır. Bu kalıp genellikle güçlü liderlerin ve sosyal aktivistlerin auralarında görülür. Bu renk özelliklerinin kombinasyonu

insanları etkilemek ve değişim yaratmak için gereken entelektüel içgörü ve sosyal sıcaklığın ideal karışımıyla onları güçlendiriyor gibi görünüyor. Özellikle durumları değerlendirme ve sonuçlarını tahmin etme konusunda yeteneklidirler. Siyasi adaylar üzerinde yaptığımız araştırmalar, adayın aurasındaki renklenme modellerinin basit analizi yoluyla kampanya başarısının yüksek derecede doğrulukla tahmin edilebileceğini ortaya çıkardı.

Çoğunlukla sarı olan auradaki donukluk ve daralma genellikle entelektüel işlevler ve sosyal etkileşimler üzerinde olumsuz bir etki yaratan oldukça stresli koşulları gösterir. Engellenen akademik veya sosyal çabalar, başarılı olmak için aşırı baskı, sosyal statü kaybı ve kişilerarası çatışmalar her zaman aurayı daraltır ve parlaklığını azaltır. Bu sorunların çözülmesiyle aura tipik olarak karakteristik parlaklığını ve genişliğini yeniden kazanır.

Mavi

İnsan aurasında yaygın olarak bulunan bir diğer renk ise mavidir. Gölge ve berraklık, bu önemli rengin uygunluğunu belirleyen kritik faktörlerdir. Açık mavi denge, huzur, esneklik ve iyimserlikle ilişkilendirilirken, koyu mavi zihinsel uyanıklık ve duygusal kontrolle ilişkilendirilir. Auradaki açık mavi, neredeyse her zaman kendi içgörüsüne ve başkalarıyla empati kurmaya değer veren kişiler arasında bulunur. Mavinin daha derin tonları genellikle keskin zekalı ve öz disiplinli bireylerin auralarında bulunur.

Auradaki mavi renk, kelimenin tam anlamıyla parlak enerji üreten ve onu aura sistemine dağıtan meditasyon ve rahatlama stratejilerine özellikle duyarlıdır. Açık mavi bir gökyüzünün huzurlu görüntülerini içeren stratejiler, özellikle aurada açık mavinin ve buna eşlik eden sakin bir ruh halinin üretilmesinde etkilidir. Derin mavi bir havuzun görüntülerini içeren stratejiler, duygusal istikrarı ve kontrolü artırırken kelimenin tam anlamıyla derin maviyi auraya dahil etmek için geliştirildi. Laboratuvar ortamında biofeedback teknolojisi, auradaki bu renk değişikliklerine eşlik eden beyin dalgası düzenlerindeki değişiklikler de dahil olmak üzere fizyolojik değişiklikleri objektif olarak izleyebilir.

Auranın herhangi bir yerindeki donuk mavi, olumsuz stres, karamsarlık, umutsuzluk ve güvensizlikle ilişkilendirilir. Derin depresyonda olan ve intihara meyilli bireylerin auralarında her zaman geniş koyu, donuk mavi alanlar bulunur. Yaygın ifade olan mavi hissetmenin kökeni, auradaki donuk mavinin bilinçaltı farkındalığından kaynaklanıyor olabilir. En azından spekülatif olarak, depresif bir ruh hali tam anlamıyla donuk mavi enerji üretebilir ve onu auraya dağıtabilir. Donuk mavi enerji, auraya bir kez girdiğinde, daha derin bir depresif ruh hali yaratabilir. Sonuç, kronik depresyonun kısır döngüsüdür. Olayın dinamikleri ne olursa olsun, aura rengi ile ruh hali arasındaki ilişkinin, depresyon döngüsünü önleme ve kırma konusunda önemli terapötik etkileri vardır. Bir sonraki bölümde, donukluğu hafifletmek ve aura sistemine parlaklık kazandırmak için özel olarak tasarlanmış güçlendirme stratejilerini tartışacağız.

Yeşil

Auradaki parlak yeşil, özellikle küresel koşullarla ilgili olarak şifa enerjisini, kendini gerçekleştirme çabalarını ve artan bilinci ifade eder. Tipik olarak sağlık profesyonellerinin (doktorlar, hemşireler, klinik ve danışmanlık psikologları, psikiyatristler, psişik şifacılar ve sosyal hizmet uzmanları) auraları ağırlıklı olarak parlak yeşildir veya en azından geniş parlak yeşil alanlar içerecektir. İlginç bir şekilde, psişik şifacıların auraları genellikle yanardönerdir; bu, diğer sağlık uzmanlarının auralarında her zaman bulunmayan bir özelliktir. Parlak yanardöner yeşil aynı zamanda bilincin majikal boyutlarıyla da ilişkilidir ve genellikle maji uygulayıcılarının auralarında bol miktarda bulunur.

Beklenebileceği gibi, sağlık alanında kariyer planlayan öğrencilerin auralarında parlak yeşil yaygın olarak bulunur. Tıp öğrencileriyle yaptığımız çalışmalarda genellikle diğer renkler de mevcut olmasına rağmen parlak yeşil en sık gözlenen aura rengiydi. Ayrıca hemşirelik programına kayıtlı öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, aurada parlak yeşilin diğer renklerden daha sık gözlemlendiği görüldü.

Çevrecilerin auralarında geniş, parlak yeşil bölgeler bulunur. Son derece kararlı çevre aktivistleri arasında, parlak yeşil genellikle tüm vücudu saran parlak bir enerji küresi olarak görünecektir.

İnsan aurasındaki donuk yeşil, karamsarlık, iç çatışma ve kişisel tatminsizlikle ilişkilidir. Donuk yeşil aynı zamanda kıskançlığın da rengidir, dolayısıyla "kıskançlıkla yeşil" şeklindeki yaygın ifadenin temelini oluşturur. Auralarında geniş donuk yeşil bölgeler bulunan bireyler, adaletsizlikten ve etraflarındaki insanların adaletsizliğinden şikayet etme eğilimindedir. Davranışlarını rasyonelleştirmede ve başarısızlıklarından dolayı başkalarını suçlamada hızlıdırlar, ancak nadiren açıkça düşmanca davranırlar. Aslında bu rengin ifade ettiği olumsuz dürtüler çoğu zaman bastırılır veya bilinçaltına gömülür. Çoğu durumda, başkalarına karşı hissettikleri düşmanlık, kendilerine yönelik olumsuz duygularının yer değiştirmesi gibi görünmektedir. Belki de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, auraları ağırlıklı olarak donuk yeşil olan bireyler, bu rengin olumsuz etkilerini reddederken değişime direnme eğilimindedirler.

Gri renk tonlarına sahip çok donuk bir yeşil, genellikle kişisel felaketin veya fiziksel hastalık da dahil olmak üzere diğer ciddi sıkıntıların habercisidir.

Pembe

Pembe gençliğin, yenilenmenin, duyarlılığın, idealizmin ve yeteneğin rengidir. Diğer renkler arasında donuk veya rengi solmuş gibi görünse de auradaki pembe her zaman parlak ve ışıltılıdır. Umut verici bir renktir ve nispeten istikrarlı olma eğilimindedir. Bağlantıları arasında hayata olumlu bir bakış açısı, çok yönlülük ve güçlü bir öz imaj yer alıyor.

Asırlık insanların auralarında çok sık bulunduğu için pembe genellikle uzun ömürlülükle ilişkilendirilir. Hem erkekler hem de kadınlar için en etkili gençleştirme stratejileri arasında, auraya pembe renk katmak için özel olarak tasarlanmış olanlar yer alır.

Pembe genellikle insani çıkarları ifade eden kadın ve erkeklerin auralarında bol miktarda bulunur. Tipik olarak kariyerlerinde öne çıkmışlardır ve genellikle zamanlarını ve kaynaklarını değerli gördükleri amaçlara katkıda bulunma konusunda cömert davranırlar. Siyasi görüşlerinde genellikle ılımlıdırlar ve ilgilerini tarihi koruma ve sanat gibi faaliyetlere odaklama eğilimindedirler.

Kahverengi

İnsan aurasındaki kahverengi, pratiklik, istikrar ve bağımsızlık gibi kişilik özellikleriyle birlikte dünyaya ve onun doğal kaynaklarına duyulan güçlü ilgiyle ilişkilidir. Jeologlar, ekolojistler, arkeologlar, peyzaj mimarları ve inşaat işçilerinin auralarında hemen hemen her zaman kahverengi bölgeler bulunur; bu bölgeler izole edilmiş bir alan veya diğer renkler arasında çevreleyen bir küre olarak görünebilir.

Aurasında belirgin derecede kahverengi olan bireyler genellikle yürüyüş, kayak, dağa tırmanma ve avcılık gibi açık hava etkinlikleriyle ilgilenirler. Genellikle başarılı X Kuşağı'dırlar, ancak kariyerlerinin ve banliyölerdeki yaşamlarının rutin faaliyetleriyle ilgili memnuniyetsizliklerini ifade etmeye eğilimlidirler. Genellikle sağlık bilincine sahiptirler. Spor salonunda egzersiz yapmak ve raketbol, mesai sonrası ortak aktiviteler arasındadır. Hafta sonlarında genellikle sahile ya da dağdaki bir sığınağa kaçarlar. Genellikle sosyal ve arkadaş canlısı olmalarına rağmen mahremiyete ve alana değer verirler.

Başarılı girişimci ve kendi kendine milyoner olan kişi, her zaman önemli kahverengi alanlara sahip auralara sahip olacaktır. Bu renge sahip CEO'lar genellikle iddialı, pratik ve bağımsızdır. Kendilerine inanırlar ve büyük ölçüde sezgisel becerilerine güvenirler. Çevrelerinde son derece yetenekli astlar ve danışmanlar bulunmasına rağmen, kendinden emin, kararlı ve yetkin karar vericilerdir. Dürtüsel olmasalar da "demir sıcakken vurma" konusunda yeteneklidirler.

Uyarıcı bir not olarak, auradaki kahverenginin sigara içmeyle ilişkili renk değişikliğiyle karıştırılmaması gerekir. Daha önce de belirtildiği gibi, sigara dumanı, ister solunsun ister dışarıdan emilsin, aurayı daraltır ve soluk, sarımsı kahverengi bir katmanla rengini bozar.

Mor

Aurada nispeten nadir bir renk olan mor, felsefi ve soyut ilgilerle ilişkilendirilir. Bu aura rengine sahip kişiler genellikle yaratıcı ve sanatsaldır. Sezgisel bilgiye, genellikle kendi aralarında fikir ayrılığına düştüklerini belirttikleri uzmanların görüşlerinden daha çok değer verirler. Bunlar genellikle, güvenmeme eğiliminde oldukları istatistiksel verilere dayanan belirli gerçekler veya iddialar yerine genel ilkelere odaklanan genelcilerdir.

Her ne kadar maddi varlıkları genellikle ikinci planda tutsalar da, zenginlik onlara kolayca ulaşıyor gibi görünüyor. Genellikle zeka açısından ortalamanın üzerindedirler ve üstün sözel becerilere sahiptirler. Neredeyse her zaman akranlarından saygı görürler ve genellikle kişisel çıkarlarını sürdürmekte özgür oldukları rahat kariyerlere yerleşirler.

Mor genellikle bakanların, filozofların ve teorisyenlerin auralarında baskındır. Renk solmasına karşı direnç gösterme eğiliminde olan oldukça stabil bir renktir.

Turuncu

Ağırlıklı olarak turuncu aura genellikle güçlü başarıları olan insanlar arasında bulunur. Bunlar genellikle siyaset ve satış gibi önemli sosyal etkileşim gerektiren kariyerleri takip etme eğiliminde olan sosyal dışa dönük kişilerdir. Genellikle bağımsız ve rekabetçidirler ve neredeyse her zaman güçlü ikna becerilerine sahiptirler. Hissettikleri zayıflıklarını fazlasıyla telafi etme eğilimindedirler ve eleştiriyle karşılaştıklarında savunmaya geçebilirler. Olumlu sosyal etkileşimlere değer vermelerine rağmen, genellikle uzun vadeli ilişkiler kurmakta zorluk çekerler. Enerjileri bazen dağılır ve çoğu zaman önemli görevleri yerine getirmede başarısız olurlar.

Turuncu auradaki renk değişikliği sabırsızlık, bencillik, hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ve duygusal dengesizlik ile ilişkilidir.

Gri

Auradaki gri, tipik olarak geçici fakat önceden haber veren bir renktir. Hastalığın, sıkıntının ve aura boyunca genişlediğinde ölümün bile habercisi olabilir. Yaklaşan hastalık genellikle auranın en iç bölgesinde grimsi bir renk değişikliği ile gösterilir. Küçük koyu gri alanlar, rengin konumuna bağlı olarak organ fonksiyon bozukluğu gibi özellikle ciddi sağlık sorunlarına işaret edebilir.

Gri ayrıca, özellikle daralmış bir auranın üst bölgesinde göründüğünde, sağlıkla ilgili olmayan olumsuzluklara da işaret edebilir. Geniş bir dış gri bölge genellikle mali veya ilişkilerle ilgili kişisel kayıpla ilişkilendirilir.

Auradaki kırmızı, tipik olarak ani bir parlama veya nispeten küçük ama yoğun, geçici renklenme alanı olarak ortaya çıkar. Genellikle öfke patlamaları da dahil olmak üzere dürtüsel davranışlar ve güçlü duygularla ilişkilendirilir. Kıskançlıkla mavi ve yeşili hissetmek gibi, öfkeyi ifade eden "kırmızı görmek" yaygın ifadesinin de aurada gerçek bir temeli olabilir. Öfke sinyalleri olarak auradaki son derece yoğun kırmızı ışıklar bilinçli veya bilinçsiz olarak dikkatimizi çekebilir ve böylece zihinsel bir çağrışıma yol açabilir.

Auradaki kırmızı parıltılar genellikle geçici olmasına rağmen, kırmızı şeritler, potansiyel olarak güçsüzleştirici sonuçlara yol açan nispeten kalıcı aktivite kalıpları olarak auraya örülebilir. Hapishane mahkûmları üzerinde yaptığımız çalışmalarda, tekrar tekrar suç işleyen veya şiddet içeren suçlardan hüküm giymiş erkeklerin auralarında kırmızı çizgiler sıklıkla ortaya çıktı. Saldırgan dürtülerini dışa vurma eğiliminde olan ergenlerin auralarında da sıklıkla kırmızı çizgiler görülüyordu.

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığımız çalışmalarda, auradaki kırmızı alanlar ile psikolojik testlerle ölçülen heyecan ve macera ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kırmızı alanlar aynı zamanda huzursuzluk ve risk alma davranışıyla da ilişkilendirildi. Her ne kadar genel olarak üniversite öğrencilerinin auralarında kırmızı alanlar nadiren bulunsa da, temas sporlarında oldukça aktif olan erkek öğrencilerin auralarında da nadir değildi.

Renk ve Numeroloji

Nümeroloji veya sayılar bilimi ile insan aurası arasındaki herhangi bir ilişki ilk bakışta şüpheli görünebilir. Ancak eğer dünya, M.Ö. 550'de Pythagoras'ın iddia ettiği gibi sayıların gücü üzerine kurulmuşsa ve iki bin yıl sonra Agrippa'nın iddia ettiği gibi her sayı, nicelik ifadesinin ötesinde bir anlam taşıyorsa, Sayıların enerji frekansları bazı açılardan auranın enerji frekanslarıyla ilişkili olabilir. Aslında bu tür ilişkiler bulunmuştur.

Laboratuvarımızda yapılan bir çalışmada, elli deneğin her birinin doğum tarihi, daha sonra açıklayacağımız değiştirilmiş bir numerolojik prosedür kullanılarak tek rakama indirildi. Daha sonra auranın baskın rengi, eğitimli aura izleyicilerinden oluşan bir panel tarafından her denek için belirlendi. Auranın baskın rengi ile deneğin doğum numarası arasındaki karşılaştırmalar, doğum numarasının auranın baskın rengine ilişkin yararlı bir indeks sağlamasıyla çok güçlü bir ilişki olduğunu ortaya çıkardı. Daha sonraki karşılaştırmalar, doğum sayısının numerolojik anlamı ile auradaki baskın rengin önemi arasında güçlü bir uyum olduğunu ortaya çıkardı. Başka bir deyişle, belirli bir bireyin doğum numarasıyla ilişkili kişisel özellikler, o bireyin baskın aura rengiyle ilişkili kişisel özelliklere benzerdi. Çalışmanın iki tekrarı benzer ilişkileri ortaya çıkardı. Bu çalışmaların sonucunda, bir bireyin yalnızca doğum numarası verildiğinde, o bireyin aurasının baskın rengini makul bir güvenle tahmin edebiliyoruz.

Aşağıda doğum sayısı ile auranın rengi arasındaki ilişkiye ilişkin bulgularımızın bir özeti yer almaktadır.

Doğum Numarası 1. Doğum numarası 1 olan bireylerin tipik olarak ağırlıklı olarak turuncu bir auraya sahip olduğu bulundu. Hem 1 rakamı hem de turuncu renk bağımsızlığı ve güçlü bir başarı dürtüsünü ifade eder.

Doğum Sayısı 2. Auraları ağırlıklı olarak açık mavi olan bireylerde doğum sayısı 2'ye büyük sıklıkla rastlandı. Auradaki hem 2 sayısı hem de açık mavi, dengeyi ve dinginliği ifade eder.

Doğum Numarası 3. Pembe ve doğum numarası 3 sıklıkla bir arada bulunurdu; her ikisi de yetenek ve çok yönlülüğü ifade eder.

Doğum Numarası 4. Doğum numarası 4 olan bireylerde ağırlıklı olarak kahverengi bir aura bulundu. Hem kahverengi aura hem de doğum numarası 4, kararlılığı ve pratikliği ifade eder.

Doğum Sayısı 5. Gökkuşağı aurası, doğum sayısı 5 ile ilişkilidir. İncelediğimiz auraların çoğunda kırmızı zaman zaman bulunsa da, auralarda biraz daha sık gözlenmiştir.

doğum numarası 5 olan bireyler. Hem arada sırada görülen kırmızı desenli gökkuşağı aurası hem de beş rakamı çeşitlilik, yoğunluk ve heyecanla ilişkilendirilir.

Doğum Sayısı 6. Ağırlıklı olarak sarı auraya, doğum sayısı 6 olan bireyler arasında sıklıkla rastlanıyordu; her ikisi de güvenilirliği, zekayı ve sosyal yeterliliği ifade ediyordu.

Doğum Sayısı 7. Doğum sayısı 7, her ikisi de soyut ilgilerle ilişkilendirilen ağırlıklı olarak mor aurayla ilişkilendirildi.

Doğum Sayısı 8. Başarıyı ifade eden doğum sayısı 8, auraları yeşil ve sarıyı birleştiren bireylerde büyük oranda görülüyordu. 8 sayısı gibi yeşil ve sarıyla ilişkilendirilen özelliklerin birleşimi, başarı için güçlü bir potansiyele işaret ediyor.

Doğum Sayısı 9. Yeşil ve doğum sayısı 9 sıklıkla bir arada bulunuyordu; her ikisi de kendini gerçekleştirme çabalarını ve küresel kaygıları akla getiriyor.

Birlikte ele alındığında, numeroloji ile insan aurası arasındaki ilişkiye ilişkin çalışmalarımız, kişinin doğum sayısının, büyüme kaynakları ve potansiyellerinin geniş kategorilerini temsil ettiğini, kişisel auranın oluşumunun ise renklendirmeyle birlikte kişinin kapasitelerinin ve başarılarının spesifik doğasını ifade ettiğini göstermektedir. aurada büyüme sürecini izliyor. Belirli bir doğum sayısıyla ilişkili özellikler, auradaki ilgili renklenmenin bu özelliklerin gelişim düzeyini yansıttığı bir büyüme sürekliliği üzerinde mevcuttur. Potansiyeller yüksek olsa bile düşük bir gelişim düzeyi, tipik olarak ya auradaki parlaklık eksikliği ya da aura düzenindeki daralmayla yansıtılır. Belirli bir doğum sayısıyla ilişkili özelliklerin olumlu yönleri tam olarak geliştirildiğinde, auranın bu doğum sayısıyla ilgili rengi, birçok aura izleyicisinin prizmatik olarak tanımladığı geniş ve nadir bir parlaklık kazanır. Sürekliliğin alt ucunda, belirli bir doğum sayısıyla ilgili renk seyrelir ve parlaklık açısından karakteristik olarak yetersiz hale gelir.

Bununla birlikte hem rengin hem de doğum sayısının önerdiği büyüme olasılıkları bozulmadan kalır.

Çalışmalarımız için doğum numarasının belirlenmesi, her bireyin doğum tarihine tek haneli bir değer atanmasını gerektiriyordu. Ön çalışmalarımız, ne doğum ayının yıl içindeki konumuna dayalı doğum sayısının ne de numerolojinin yaygın olarak benimsediği tam renk/sayı ilişkisinin, uzman ekibimiz tarafından gözlemlenen baskın aura rengiyle önemli ölçüde ilişkili olmadığını buldu. Sonuç olarak geleneksel numerolojiden biraz ayrılan prosedürleri kullandık.

Bizim uyarlamamız, doğum sayısını belirlemek için, bir bireyin isim numarasını belirlemek için yaygın olarak kullanılan numerolojinin belirli yönlerini uyguladı. Ayın yıl içindeki konumuna göre aya sayısal bir değer atamak yerine, ilk olarak doğum ayındaki her harfe, harfin alfabedeki konumuna göre sayısal bir değer atandı. İki basamaklı rakamlara sahip harfler için, rakamlar tek bir rakama düşürülene kadar birbirine eklendi ve bu rakam daha sonra harfe atandı. Örneğin V harfi alfabede 13. sırada yer almaktadır. 13 sayısı tek haneye indirgendiğinde V harfi 4 sayısal değerini alır. Tek haneli bir konumu kaplayan harfler otomatik olarak o konumun sayısal değerini alır. Örneğin G harfi alfabede 7. sırada yer alır ve bu nedenle otomatik olarak 7 gibi tek haneli bir sayısal değer alır. Nümerolojide yaygın olarak kullanılan aşağıdaki sayı/alfabe anahtarı, her harfin otomatik veya azaltılmış tek haneli değerine hızlı bir referans sağlar.

A B C D E F G H I
J K L M N O P Q R
S T U V W X Y Z –
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Bu anahtardan da anlaşılacağı üzere A, J ve S harflerinin sayısal değeri 1'dir; B, K ve T harflerinin sayısal değeri 2'dir; vb. Doğum tarihi için toplam sayısal değere ulaşmak için, doğum ayındaki tüm harflerin sayısal değerleri gün içindeki sayılara eklenir ve

Doğum yılı. Bu toplam değerdeki sayılar, toplam tek haneye düşene kadar toplanır. 16 Eylül 1975 doğum tarihi için tek haneli doğum tarihi sayısı şu şekilde hesaplanır:

$$S\ E\ P\ T\ E\ M\ B\ E\ R\ 1\ 6\ 1\ 9\ 7\ 5 =$$
$$1+5+7+2+5+4+2+5+9+1+6+1+9+7+5 = 69 = 6+9 = 15 = 1+5 = 6$$

Bu formülü kullanarak örneğimizdeki bireyin doğum numarası 6'dır.

Çalışmamızda her deneğin doğum sayısı, deneğin aurasındaki baskın renkle karşılaştırıldı. Son olarak, bu iki gösterge arasındaki uyum düzeyini belirlemek amacıyla sayının numerolojik önemi, baskın aura renginin aurolojik önemiyle karşılaştırıldı. Gösterim konumuz için auranın ağırlıklı olarak sarı olduğu ortaya çıktı. Doğum sayısı 6 ve sarı auranın her ikisi de sosyal ve entelektüel yeterliliği ifade ettiğinden, iki ölçümün uyum içinde olduğu görüldü. Bu bulguyu doğrulama eğilimi, deneğimizin onur öğrencisi olmasıydı. Bu nedenle üç önemli değişken arasında uyum bulduk: doğum sayısı, baskın aura rengi ve her ikisinin de belirttiği kişisel özellikler.

Daha önce de belirtildiği gibi, numeroloji ve aurayla ilgili çalışmalarımız, bir bireyin doğum sayısının (uyarlanmış prosedürümüzle belirlendiği üzere) tek başına, görüntülemeye müsait olmayan bireylerinki de dahil olmak üzere, baskın aura rengine ilişkin yararlı ve uygun bir indeks sağladığını ileri sürmektedir. Önemli tarihsel figürlerin aura renklendirmesi bile, bu prosedürü geriye dönük bir strateji olarak kullanarak, bireyin doğum tarihini bilmemiz koşuluyla makul bir doğrulukla tahmin edilebilir. Aşağıdaki tablo, seçilen tarihi kişilikler için tahmin edilen baskın aura renklerini sunmaktadır.

Historical Figure	Date of Birth	Birth Number	Aura Color
Washington, George	February 22, 1732	5	Rainbow
Lincoln, Abraham	February 12, 1809	9	Green
Elizabeth II	April 21, 1926	5	Rainbow
Bell, Alexander G.	March 3, 1847	3	Pink
Dickens, Charles	February 7, 1812	7	Purple
Einstein, Albert	March 14, 1879	9	Green
Kennedy, John F.	May 9, 1917	3	Pink
Shakespeare, William	April 23(?), 1564	5	Rainbow
Freud, Sigmund	May 6, 1856	2	Blue
Franklin, Benjamin	January 17, 1706	4	Brown
Hawthorne, Nathaniel	July 4, 1804	5	Rainbow
Hemingway, Ernest	July 21, 1899	9	Green

Fiziksel olarak mevcut olmayan kişilere baskın aura renklerini atamadaki kullanışlılığının yanı sıra, insan aurası çalışmamızda numeroloji önemlidir çünkü doğrudan aura görüntüleme teknikleri dahil diğer stratejileri tamamlar. İnsan aurasını çalışmanın en iyi yolu yoktur. Bir strateji repertuvarı göz önüne alındığında, genellikle belirli bir yaklaşımın doğasında bulunan zayıflıkları telafi edebiliriz. Ayrıca isteğe bağlı stratejiler diğer prosedürlerin doğruluğunun doğrulanmasında yararlı olabilir. Örneğin, aurasını incelediğimiz kişinin doğum numarası verildiğinde, kişinin baskın aura rengini çıkarabiliriz ve böylece aura görüntüleme stratejilerimizin doğruluğunu test etmemize yardımcı olabiliriz. Aynı derecede önemli olan, numerolojiyi kendi kendimizi görme çabalarımıza ek olarak kullanabiliriz.

Doğum sayıları ve bunlarla ilişkili aura renkleri arasındaki ilişkinin, toplam aura sistemi ve elimizdeki diğer bilgi kaynakları bağlamında yorumlanmadığı sürece sınırlı yararlılığa sahip olduğunu vurgulamak önemlidir. Numerolojiyi insan aurasıyla ilişkilendiren çalışmalar sınırlı olduğundan ve ilişkiler mükemmel olmadığından, vardığımız sonuçların en iyi ihtimalle geçici olduğu düşünülmelidir. Daha öte

Bu ilginç olguya ilişkin anlayışımızı artırmak için araştırmaya ihtiyaç vardır.

İnsan aurasında bulunan renklerin yalnızca birkaçını tartıştık. Auradaki renklendirme, basit bir dizi sınırlı kategoriden ziyade dinamik bir işlevdir. İnsan gözü, her biri insan aurasında bulunabilen ve her biri güçlenmeyle alakalı olabilen bir milyon veya daha fazla farklı rengi görebilir. Tüm olasılıkları tüketmek yerine, aura hakkındaki farkındalığımızı ve anlayışımızı genişletebileceğimiz genel bir temel sağlamak amacıyla sınırlı sayıda seçilen rengin önemine odaklandık.

Aura İmzası

İnsan aurası, rengin yanı sıra, doğru şekilde yorumlandığında auraya dair anlayışımızı ve onun kişisel gücümüzle olan ilişkisini artırabilecek çok sayıda başka kritik unsurdan oluşur. Potansiyel yüklü olanlar da dahil olmak üzere her aura özelliği müdahalemize yanıt verir. Aura, bizi aynı anda her ikisine de bağlarken, varlığımızın en içteki kısmına ve evrenin en dış noktalarına dair daha derin bir anlayışa kapı açabilecek ana anahtarı belki de diğer insan sistemlerinden daha fazla tutar.

Sadece auranın ve onun işlevlerinin farkına varmak, içimizdeki muhteşem yaşam gücünün yeni bir takdiriyle bize ilham verir. Ancak auranın temel özelliklerinin her birini inceleyerek ve onun güçlendirici ilişkisini keşfederek, kişisel gelişimimiz ve doyumumuz için yeni ve heyecan verici olanaklar keşfederiz.

Enerji Kalıpları ve Tasarımları

Basitçe etkili bir güç olarak tanımlanabilecek enerji, insanın aura sisteminin özüdür. İnsan aurası, tek bir enerji olgusundan ziyade birçok enerji bileşeninin ve sürecinin birleşimidir. Auranın enerjileri tipik olarak izleme sırasında renkli bir parıltı olarak görülebilir ve bu daha sonra yüksek düzeyde yapılandırılmış modellere ve enerji aktivitesi tasarımlarına bürünür. Bu unsurlar birlikte, aura imzası adı verilen benzersiz bir yapı oluşturur.

her birey. Aura sürekli gelişip değişse de aura imzası da kişilik gibi nispeten sabittir.

Aura, hem aura sisteminin kendi içindeki hem de aura ile diğer etkiler arasındaki birçok karmaşık etkileşimden etkilenir. Aura imzası bu etkileşimlerin doğasına dair yararlı bir indeks sağlar. Örneğin imzadaki simetri zihinsel, fiziksel ve ruhsal uyumu akla getirirken, imzadaki türbülans ise çalkantılı, dengesiz bir durumu akla getiriyor.

Renk ve büyüklük gibi aura özelliklerini ortaya çıkaran herhangi bir görüntüleme stratejisi, genellikle auranın tüm yapısının ortaya çıkarılmasında etkilidir. Bazen, oldukça spesifik yapısal bileşenler, aura görüntüleme sırasında, hatta renk ve diğer daha genel özelliklerin ortaya çıkmasından önce bile görünür hale gelebilir. Aurada yaygın olarak gözlemlenen imza tasarımları ve kalıpları arasında şunlar yer alır: (1) enerji akışları, (2) enerji kümeleri, (3) ışık noktaları, (4) karanlık noktaları, (5) boşluklar, (6) çalkalanma, (7) simetri ve denge, (8) çatlaklar, (9) dokunaçlar, (10) yaylar ve (11) çeşitli geometrik enerji bedenleri de dahil olmak üzere çok çeşitli benzersiz enerji oluşumları.

Karmaşık imza desenleri ve tasarımları olan karmaşık bir aura sistemi fikri, ilk başta biraz uzak görünebilir, ancak biyolojik bedenin karmaşık karmaşıklığını göz önüne aldığımızda, insan aura sisteminde de aynı karmaşıklığı bulmak bizi şaşırtmıyor. Ayrıca bilinen en büyük galaksiden en küçük madde parçacığına kadar evreni taradığımızda, aura sistemimiz de dahil olmak üzere, kendi varlığımızın muhteşem tasarımına pek çok açıdan benzeyen muhteşem bir sistemle karşılaşırız. Evren gibi bizler de, hepsi uyum içinde çalışmak üzere tasarlanmış birçok unsurun karmaşık bir yaratımıyız.

Auranın imza tasarımını yorumlamak, yalnızca aurayı görme becerisini değil, aynı zamanda belirli unsurlar ve bunların etkileşimleri konusunda keskin bir farkındalık gerektirir. Aşağıdaki tartışmada, birkaç önemli aura imzası özelliğini ve bunların kişisel güçlenmemiz açısından önemini araştıracağız. Sonuçlarımızın çoğu, doğrudan gözlemleri, psikolojik testleri ve görüşmeleri içeren laboratuvar araştırmalarına dayanmaktadır. Çalışmalarımız için gönüllü deneklere, yani tüm üniversite öğrencilerine ilk olarak bir test uygulandı.

psikolojik testler dizisi. Aura görüntülemeleri daha sonra eğitimli aura uzmanlarından oluşan bir panel tarafından gerçekleştirildi. Her katılımcı için auranın imza özellikleri konusunda fikir birliğine varılmasının ardından izleyiciler, ek bilgi toplamak için denekle görüşmeler gerçekleştirdi ve ardından auranın belirli özelliklerini röportaj ve psikolojik test sonuçlarıyla karşılaştırdı.

Enerji Akışları

Genellikle enerjiyi dağıttığına inanılan parlak akıntılar, auranın herhangi bir yerinde çeşitli oluşum ve renklerde ortaya çıkabilir. Auranın iç bölgelerinden parlak, simetrik şeritler halinde dışarıya doğru yayılabilirler veya parıldayan enerji damarlarından oluşan bir ağ halinde auranın her yerinde dolaşabilirler. Geniş ışıltılı enerji akışları genellikle çeşitli renk bölgelerinin sınırlarını takip eder. Örneğin, eğer aura tüm bedeni yeşil bir dış bölgeyle saran mavi bir bölge içeriyorsa, parlak enerjinin farklı sınır akışları sıklıkla iki renkli bölgenin birleşmesini karakterize edecektir. Bazen, auranın herhangi bir yerinde meydana gelebilecek izole edilmiş aktivite akımları olarak daha küçük enerji akışları görülebilir. Deneğin başının ve omuzlarının çevresinde genellikle küçük ama oldukça parlak akıntılar gözlemlenir.

Aktif olduklarında genellikle dokunulduğunda karıncalanan enerji akışları bloke edilebilir ve böylece auranın enerji verme kapasitesi kısıtlanabilir. Sonuç, enerji kaybı, verimsizlik ve uzun süreli tıkanıklık durumlarında, hatta fiziksel rahatsızlıktır. Çalışmalarımız, aura sisteminde tıkanıklık olan bireylerin neredeyse her zaman kronik yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü ve sinirlilik yaşadıklarını ortaya çıkardı. Genellikle yorgunluktan ve rutin günlük görevleri tamamlayamamaktan şikayet ederler.

Aurada tıkanıklıklar, akışın sürekli enerji akışında kesintiler veya engeller olarak görülebilir. Tıkanmış bir akış, tipik olarak, akışın enerjisinin karakteristik parlaklığının yerini alan donukluk ile karakterize edilir. Daha sonraki bir bölümde tartışılacak olan aura masajı, auradaki bloke olmuş enerjiyi etkili bir şekilde serbest bırakabilir ve aynı zamanda blokajla ilişkili semptomları hafifletebilir.

Enerji Kümeleri

Kümeler, auranın herhangi bir yerinde meydana gelebilen, tıpkı akıntılar gibi, nispeten yoğun renkli enerji konsantrasyonlarıdır. Genellikle auranın dış bölgelerinde toplanan parlak, iç içe geçmiş simetrik enerji ağları olarak görülürler. Aura masajı sırasında olduğu gibi dokunulduğunda genellikle sıcak ve canlıdırlar.

Her ne kadar aurada kalıcı demirbaşlar haline gelebilseler de, kümeler genellikle oldukça spesifik güçlendirme ihtiyaçlarını karşılamak için aura sistemine geçici olarak girerler. Kümenin rengi ve konumu önemine dair bir ipucu olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığımız araştırmalar, bilişsel güçlenme rolüne işaret eden baş bölgesinin yakınında sık sık parlayan sarı enerji kümelerini ortaya çıkardı. Yaralanma veya fiziksel hastalık durumlarında, yakın zamanda Aşil tendonu yaralanmasına maruz kalan bir sporcuda olduğu gibi, sakatlık bölgesinde genellikle kendiliğinden parlak yeşil bir küme belirir. Yaralanma bölgesindeki aurasında, şifa enerjisi yayıyormuş gibi görünen yanardöner yeşil bir küme açıkça görülüyordu.

Parlak kümelerin zaman zaman aura sistemine kozmik güç enjeksiyonları olduğu düşünülür. Enerji alanımızın dış bölgesinde ortaya çıktıklarında, hazırlık niteliğinde olduklarına ve çoğu zaman gelecekteki bir meydan okuma veya yeni girişim için bize enerji verdiklerine inanılır. Örneğin, bir kamu görevi adayı, dış aurasında alışılmadık derecede büyük bir parlak turuncu enerji kümesi geliştirdi; bu, görünüşte onun dikkate değer derecede başarılı kampanyasına enerji veren bir modeldi.

Bir ilişkinin sona ermesi veya sevilen birinin kaybı gibi zorluklarla karşı karşıya kalan kişilerin iç aura bölgesinde genellikle parlak bir mavi enerji kümesi bulunur. Taleplerin doğası ne olursa olsun, aura bu duruma uygun görünüyor. Güçlendirilmiş aura, ister kendi içinden ister daha yüksek kozmik kaynaklardan olsun, temel kaynakları toplar ve bunları enerji ihtiyacımızı karşılayacak şekilde düzenler. Daha sonra tamamen yeni aura gücü kümelerini hayatımıza getirmenin yollarını tartışacağız.

Işık Noktaları

Auradaki ışık noktaları genellikle yaşamlarımızı güçlendirmek için müdahale eden güçlü güçlerle ilişkilidir. Bazı deneyimli auralara göre

İzleyicilere göre, auradaki bir ışık noktası, hizmet eden bir rehber veya koruyucu melek gibi manevi bir etkinin varlığına işaret edebilir. Bu olasılık, bir araba kazasında ciddi bir yaralanmadan kıl payı kurtulduktan kısa bir süre sonra aurası omzunun üzerinde parlak bir ışık noktası ortaya çıkaran bir öğrenci tarafından örneklendirilmiştir. Işık noktasını koruyucu meleğinin açık bir tezahürü olarak yorumladı. Parlak ışık noktaları, auranın saf enerjiden oluşan iç çekirdeği tarafından dağıtılan konsantre enerji parçaları olarak da görülebilir. Yan ürün parçaları olarak, kişisel bir kriz veya ani bir hastalık gibi acil ihtiyaçları veya beklenmedik enerji taleplerini karşılamak için kendiliğinden auraya yansıtıldıklarına inanılıyor.

Boyutları küçük olmasına rağmen, aurayı incelediğimizde parlak ışık noktaları genellikle dikkatimizi çeker. Auranın herhangi bir yerinde meydana gelebilseler de, auranın üst bölgesinde veya bir enerji kümesinin merkezinde daha sık gözlemlenirler. Bazen bu nokta doğrudan başın üzerinde görülür; bu yerleşimin, kendini gerçekleştirme çabalarını veya ruhsal aydınlanmayı ifade ettiği düşünülür. Auranın başka bir yerinde ortaya çıktıklarında, bu noktanın önemli bir etkiyi veya başarıyı (geçmişte, bugünde veya gelecekte) işaret ettiğine inanılır.

Geçmiş yaşam regresyonu çalışmalarımızda, auralarında izole edilmiş ışık noktaları bulunan denekler, sıklıkla bu noktalarla ilişkilendirdikleri önemli geçmiş yaşam deneyimlerini keşfettiler. Çok ilginç bir vakada, aurası göğüs bölgesinde bir ışık noktası olan regresyon deneği, geçmiş yaşamında sevgilisini korurken göğsünden bıçaklandığını ve ölümcül şekilde yaralandığını keşfetti. Ona göre, geçmişinin karanlığından çıkan ışık noktası, trajediyi değil, mevcut yaşamındaki koruyucu varlığı temsil ediyordu.

Karanlık Noktalar

Bazen aurada karanlık bir nokta belirir. Işık noktaları, pozitif enerjinin auraya aşılanması da dahil olmak üzere olumlu etkileri gösterirken, karanlık noktalar ya auraya olumsuz bir saldırıyı ya da aura sisteminde ciddi bir zayıflığı gösterir. Auradaki karanlık noktalar sıklıkla psişik travmaya veya yakın zamanda negatif bir gücün istilasına işaret eden delici yaralar olarak görünür. Daha sonra göreceğimiz gibi, bazı az gelişmiş aura sistemlerinin diğer aura sistemlerinden yararlandığı ve böylece ev sahibi kurbanın enerjisini tükettiği bilinmektedir.

enerji ve aurada geçici bir karanlık noktanın geride bırakılması. Bazen psişik vampirizm olarak da adlandırılan bu fenomenle ilişkili karanlık noktalar, genellikle aura enerjisinin ciddi bir şekilde tükendiğini gösteren grimsi bir renk değişikliği ile çevrelenir. Daha sonraki bir bölümde psişik vampirizmi daha derinlemesine inceleyeceğiz.

Auradaki karanlık nokta aynı zamanda belirli bir zayıflık veya eksiklikle de ilişkilidir. Delinme yaralarının aksine, bu durumda çevredeki aurada tipik olarak renk değişikliği görülmez. Bu bağlamda karanlık nokta, auranın Aşil topuğunun eşdeğeridir; zayıflatıcı etkileri karakteristik olarak sınırlıdır, ancak daha büyük sonuçlara yol açma potansiyeli vardır. Yaygın örnekler aşağılık kompleksleri, fobiler ve bağımlılıklardır.

Boşluklar

Noktalardan daha geniş olan boşluklar, auradaki enerji kaynağının çok az olduğu veya hiç olmadığı veya yeni enerji üretme kapasitesi olan, işlevsel olmayan, aktif olmayan alanlardır. Auranın herhangi bir yerinde, tipik olarak renksiz, şeffaf bölgeler halinde, aura aktivitesi belirtisi olmadan ortaya çıkabilirler. Auranın dış bölgelerinde ortaya çıktıklarında, dış tehditlere karşı savunmasız olduklarını gösterirler. Auranın iç bölgelerinde ortaya çıktıklarında genellikle boşluk duygusuyla ilişkilendirilirler. Gerçekleşmemiş çabaları, cesaret kırıklığını ve umut kaybını temsil edebilirler. Kimlik dağılması, duyarsızlaşma ve diğerlerinden kopma yaşayan insanların aurasında sıklıkla geniş boşluklar bulunur.

Boşluklar geçici olabilse de, boşluğun kaynağını ortaya çıkarmak ve auranın yenilenme ve bütünlük kapasitesini harekete geçirmek için olumlu bir eylemde bulunulmadığı sürece nispeten kalıcı olma eğilimindedirler. Daha sonraki bir bölümde göreceğimiz gibi, auranın esnekliğini genişletmek ve onu özellikle boşluklar arasında köprü kuracak şekilde güçlendirmek, böylece auranın tam kapasitelerini geri kazandırmak için aura stratejileri geliştirilmiştir. Genellikle uygun onaylamaları içeren bu stratejiler, yalnızca boşlukları kapatmakla kalmaz, aynı zamanda bunlarla ilgili temel sorunları çözmede de etkilidir.

Çalkalama

Son derece hassas bir enerji sistemi olarak insan aurası, işlevlerini bozabilecek kışkırtıcı etkilere karşı genellikle savunmasızdır. Diğer birçok aura özelliği gibi, auranın enerji düzenlerindeki çalkantı da kişinin içinden veya dış kaynaklardan kaynaklanabilir. Bu enerji bozuklukları aura sistemi boyunca meydana gelebilir veya auranın izole bir alanıyla sınırlı olabilir. Doğası gereği yerel veya genel olsun, deneyimli izleyici tarafından genellikle donuk renk değişikliğinin eşlik ettiği çalkantılı bir türbülans olarak görülebilirler. Parçalanmış ilişkiler, güvensizlik, korku ve aşırı kaygı, aurayı harekete geçirebilecek etkilerin örnekleridir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığımız araştırmalar, suçluluk duygusunun eşlik ettiği çözülmemiş çatışmanın özellikle aurayı bozduğunu ortaya çıkardı. Bu, nişanlısının bir araba kazasında ölümünden kendini sorumlu hisseden bir öğrenci tarafından örneklendi. Trajediyi takip eden aylar boyunca aurası, kederinin ve suçluluğunun çalkantısını yansıtıyordu.

Auradaki lokalize bozulmalar bazen fiziksel bozukluklarla ilişkilendirilir; türbülansın konumu sıklıkla bozukluğun doğasına işaret eder. Kronik ağrı neredeyse her zaman ağrı bölgesinde enerjinin lokalize bir kesintisi olarak auraya yansır. Örneğin, diz yaralanmasından dolayı kronik ağrı yaşayan bir mühendis, ağrının olduğu yerde aurasında renk değişikliğinin eşlik ettiği ajitasyon gösterdi. Auradaki lokal ajitasyon her zaman mevcut olmasına rağmen, şiddetli ağrı atakları sırasında çarpıcı biçimde arttı. Başka bir örnekte, mide problemlerinden şikayet eden bir öğretmenin aurasında karın bölgesinde ajitasyon görüldü. Daha sonra ajitasyonu azaltan ve hem zihinsel hem de fiziksel acıyı yönetmek için auranın enerjilerini kullanan stratejileri tartışacağız.

Bazı durumlarda, auradaki belirgin bir tedirginlik modeli, acil bir durumun taleplerine verilen olumlu bir yanıttır. Bu bağlamda aurada bir rahatsızlık gibi görünen şey gerçekte aura enerjisinin yapıcı bir şekilde harekete geçirilmesidir. Bu fenomenin dikkate değer bir örneğinde, şampiyon bir satranç oyuncusu müsabakadan hemen önce aurasının en üst bölgesinde yoğun bir aktivite gösterdi; bu, yaklaşan olayın gerektirdiği bilişsel uyanıklık ve enerji seferberliğinin bir yansımasıydı. Karıştırılmış durum

Diğer ajitasyon türlerinden farklı olarak, yapıcı seferberlik sırasında görülen bu duruma tipik olarak aurada donuk bir renk değişikliği yerine parlaklık eşlik eder.

Simetri

Simetri, auranın iç çekirdeğinden yayılır ve aura sistemi boyunca eşit olarak dağıtılan parlak, akan enerjiyle auraya nüfuz eder. Simetrik aurada tipik olarak bulunmayan boşluklar, çatlaklar ve çalkantılar vardır ve bunların her biri pozitif enerji akışını bozabilir.

İnsan aurasındaki simetri, sağlıklı, uyumlu bir zihin, beden ve ruh etkileşiminin sinyalini verir. Biz kendi içimizdeki uyuma doğru ilerledikçe, aura sistemi de simetri ve dengeye doğru kayarak tepki verir. Sonuç, simetrik auranın hayatlarımızı daha büyük bir güçle ve kişisel tatmin için yeni olanaklarla zenginleştirdiği bir güçlenme döngüsüdür.

Simetrik aura sistemi esnektir ve değişime duyarlıdır. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal enerjinin birleşimi olan simetrik aura, uyum ve büyümenin güç merkezidir. Potansiyellerimizin tam olarak hayata geçirilmesi büyük ölçüde değişime uyum sağlama ve yeni öğrenme deneyimlerini içselleştirme kapasitemize bağlıdır. Simetrik, dengeli bir aura sistemi bu kritik süreci kolaylaştırır.

Auradaki simetriye ilişkin araştırmalarımız, öğrenme ile simetri arasında her birinin diğerine katkıda bulunduğu iki yönlü bir etkileşimi ortaya çıkardı. Birinci sınıf telafi programlarına kayıtlı üniversite öğrencilerinin auralarının, üniversite düzeyinde akademik başarı için gerekli olduğu düşünülen becerileri kazandıkça giderek daha parlak ve simetrik hale geldiğini gördük. Bu olgu özellikle Atina Devlet Koleji'nde (şu anda Atina Devlet Üniversitesi) özel bir Yaza Başlangıç Programına kayıtlı öğrenciler arasında belirgindi. Kabul edilemeyen başvuru sahiplerini normal üniversite programına kabul edilmeye hazırlamak için özel olarak yapılandırılmış olan son derece başarılı program, simetri ve denge durumunu teşvik etmek için tasarlanmış meditasyon faaliyetlerini içeriyordu.

Simetri ve öğrenme arasındaki etkileşim göz önüne alındığında, aura müdahale stratejilerinin,

Auradaki simetri doğrudan öğrenmeyi hızlandırabilir. Aslında stratejiler bu hedefe ulaşmak için özel olarak geliştirilmiştir. Bir sonraki bölümde, bilişsel büyümeyi hızlandırmak ve akademik başarıyı teşvik etmek için çeşitli eğitim ortamlarında başarıyla uygulanan Kozmik Merkezleme Prosedürünü tartışacağız.

Çatlaklar

Kırıklar ve yırtıklar da dahil olmak üzere çatlaklar genellikle auranın dış bölgelerinden kaynaklanır. Boşlukların aksine, çatlaklar pürüzlü, düzensiz kenarlara sahiptir ve genellikle gri renktedirler. Tipik olarak kama şeklindedirler ve auranın en iç bölgelerine kadar uzanabilirler. Çatlak nadiren auranın iç bölgesinden kaynaklanır. İç kaynaklı çatlaklara genellikle yalnızca çatlak içinde değil auranın tamamında donuk bir renk değişikliği eşlik eder.

Auradaki çatlaklar neredeyse her zaman auranın temel yapısını tam anlamıyla değiştiren psişik yaralanmaların sonucudur. Genellikle erken çocukluk ya da geçmiş yaşam deneyimleriyle ilişkili travmalarla ilişkilidirler. Çocukluklarında duygusal veya fiziksel istismara uğrayan kadın ve erkeklerin auralarında çatlaklara sıklıkla rastlanır ve şiddete maruz kalan kadınların auralarında da yaygındır. Auradaki çatlaklar aynı zamanda güvenilen bir arkadaş veya sevgili de dahil olmak üzere önemli bir kişinin ihanetiyle de ilişkilendirilir.

Çatlakların çoğu nispeten kalıcıdır ve bunları düzeltme çabalarına direnir. Etkili olabilmesi için, çatlağı kapatmaya yönelik tasarlanan stratejiler altta yatan nedenlere ve çatlağın merkezi enerji çekirdeği de dahil olmak üzere toplam aura sistemi üzerindeki etkilerine odaklanmalıdır. Semptom olarak sadece çatlağa odaklanan teknikler kişinin kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olmakta etkili olabilir ancak altta yatan nedenler ve etkileri dikkate alınmadığı sürece sonuçlar geçicidir.

Çatlak geçmiş yaşamla ilgili olduğunda hipnotik regresyon, çatlağın kökenini ortaya çıkarmada ve bununla ilgili geçmiş yaşam sorunlarını çözmede etkili olabilir. Geçmiş yaşam deneyimlerinin etkileri varlığını sürdürür ve bazen ciddi kusurlar olarak auraya yansır. Örneğin, aurasında büyük bir içsel köken çatlağı bulunan bir hukuk öğrencisi, geçmiş yaşam gerilemesi sırasında, Engizisyonun faaliyetlerini güçlü bir şekilde destekleyen bir mahkeme yargıcı olarak İspanyol Engizisyonu'na aktif olarak katıldığını keşfetti. Verilen

Gerileme yoluyla yeni bir içgörü elde ederek, geçmiş yaşam deneyimlerinin olumsuz kalıntıları üzerinde başarılı bir şekilde çalıştı. Aurasındaki çatlak neredeyse anında azalmaya başladı ve sonunda tamamen yok oldu. Hukuka olan ilgisini kısmen geçmiş yaşamındaki eylemlerinin adaletsizliklerini dengeleme ihtiyacına bağlıyor.

Dokunaçlar

Bazen insan aurasında auranın normal dış sınırlarından dışarı doğru uzanan dokunaçlar gözlemlenecektir. Genellikle olgunlaşmamışlık ve bağımlılık ihtiyaçları ile ilişkilendirilirler. Renksiz aurada ortaya çıktıklarında genellikle ya yardım talebi ya da desteğe ihtiyaç olarak görülürler. Anında tatmin peşinde koşan veya başkalarından bencil ve mantıksız taleplerde bulunan bireylerin auralarında sıklıkla dokunaçlara rastlanır.

Benmerkezci ve içgörü eksikliği olan sözde entelektüellerin auralarında dokunaçlara sıklıkla rastlanır. Kendilerini kutsayan bu "bilginler" kendi gelişimlerini ihmal etmişler ve genellikle başkalarının başarılarını eleştirmişlerdir. Özellikle psişik bilginin "çürütme uzmanı" olarak tanıtım ve tanınma konusunda başarılı olurlar, ancak genellikle ikna edici bir argüman oluşturmak için yeterli bilgiye sahip değildirler. Kendilerini "şüpheci düşünürler" olarak tanıtırlar, ancak görüşlerinde genellikle katıdırlar, yetenekli medyumlara karşı alaycıdırlar ve düşünceleri kendilerininkinden farklı olan kişilere karşı hoşgörüsüzdürler. Başkalarını manipüle etme eğilimindedirler, genellikle gerçeği gölgede bırakırlar veya hedeflerine ulaşmak için aldatmaya yönelirler. Değişime direnirler ve genellikle olumlu, uzun vadeli ilişkiler kurmakta ciddi zorluk çekerler.

Dokunaçlı aura sıklıkla, yetersiz auranın yakındaki diğer kişilerin aura sistemine kilitlendiği psişik vampirizmle ilişkilendirilir. Bu olay genellikle kendiliğinden gerçekleşir ancak kasıtlı da olabilir. Her iki durumda da, kelimenin tam anlamıyla konakçının aurasını tüketerek kritik enerjisini tüketir. Psişik vampir için sonuç, ani bir enerji dalgalanmasıdır; Mağdur için talihsiz sonuç yorgunluktur ve uzun süren tükenme durumlarında, düzeltici önlem alınmadığı takdirde hastalık ortaya çıkar. Daha önce de belirtildiği gibi, auradaki karanlık noktalar yakın zamanda gerçekleşen bir psişik vampir saldırısının sinyalini verebilir.

auradan gelen enerji. Daha sonraki bir bölümde psişik vampirizme karşı koymak için stratejiler geliştireceğiz.

Yaylar

Bazen iki aura sistemini birbirine bağlayan parlak bir enerji yayı görülür; bu, olumlu ve potansiyel olarak güçlendirici bir etkileşimi düşündüren bir olgudur. Başka bir aura sistemini istila eden dokunaçların aksine yaylar, sıcaklığın ve uyumluluğun olumlu ifadeleridir. Bu olguya eşlik eden herhangi bir enerji alışverişi her zaman karşılıklı olarak güçlendiricidir.

Tipik olarak iki aura sisteminin üst bölgelerini birbirine bağlayan yay, yakın ve tatmin edici sosyal etkileşimlerle ilişkilendirilir. Sosyal bir olgu olarak yay, verme ve alma şeklinde karşılıklı olarak ödüllendirici iki yönlü bir ilişkinin sinyalini verir. Genellikle olumlu sosyal etkileşimler sırasında yalnızca aralıklı olarak ortaya çıkan geçici bir olgudur.

Ark genellikle enerji sistemleri uyumlu ve ilişkileri tatmin edici olan çiftler arasında görülür. Ancak arkın yokluğunun pozitif etkileşimin yokluğuna işaret etmediğine dikkat etmek önemlidir. İki kişi arasındaki uzamsal mesafe az olduğunda yay, iki aura sisteminin tam anlamıyla birleştirilmesiyle değiştirilebilir. Beklendiği gibi, birbirini iten iki aura genellikle sistemler arasında uzaysal mesafe oluşturur ve kavis oluşturmaz.

Yay bazen belirli bir deneğin kendi aura sistemi içindeki iki dış bölgeyi birbirine bağlayacaktır. Bu durumda ark ya auradaki bir hassas alanı koruyor ya da auranın enerji dağılımını dengelemeye çalışıyor. Auranın dış bölgesinde bir boşluk göründüğünde, sanki boşluğu kapatarak aurayı onarmaya çalışıyormuşçasına, kavisin genellikle boşluğun dış kenarlarını kapsadığı görülür.

Diğer Enerji Kalıpları

İnsan aurasında enerjinin çeşitli geometrik formları da dahil olmak üzere çok çeşitli diğer enerji modelleri sıklıkla görülür. Tipik olarak renk ve parlaklık bakımından yoğun olan geometrik enerji formları, auranın enerjisinin herhangi bir yerinde meydana gelebilir.

alan. Bu formların ya enerji alt alanları ya da öznenin içinden ya da dış bir kaynaktan kaynaklanabilecek özel enerji konsantrasyonları olduğu düşünülmektedir.

Enerji küreleri aurada bulunan en yaygın geometrik formlar arasındadır. Diğer aura imza formları gibi, kürenin rengi ve konumu da onun enerji verici rolüne dair ipuçları sunabilir. Örneğin auranın üst bölgesindeki parlak sarı enerji küresi genellikle entelektüel zenginleşmeyle ilişkilendirilir. Daha sonraki bir bölümde göreceğimiz gibi, entelektüel gelişime odaklanan yapılandırılmış müdahale stratejileri sıklıkla auranın üst bölgesine parlak bir sarı enerji küresi sokar. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığımız araştırmalar, üst auraya parlak sarı bir küre yerleştiren aura müdahale stratejilerinin, standart testlerle ölçülen zekayı tam anlamıyla arttırdığını buldu.

Auradaki parlak yeşil enerji küresinin şifa enerjisi ürettiğine inanılır; kürenin konumu tipik olarak enerji verilen fiziksel bölgeyi gösterir. Psişik şifa uygulanan deneklerin öncesi ve sonrası görüntülemeler sıklıkla etkilenen vücut bölgesinde yanardöner bir yeşil enerji küresinin tanıtıldığını ortaya çıkarır. Pek çok saygın psişik şifacı, kasıtlı olarak yeşil şifa enerjisi küresi ürettiklerini ve bunu da alıcıya aktardıklarını bildirmektedir. Daha sonra auraya şifa enerjisi katmak için özel olarak tasarlanmış stratejileri tartışacağız.

Aurada sıklıkla bulunan bir başka enerji formu da piramittir. Yetenekli medyumlar sıklıkla auranın üst bölgesinde bir yerde, genellikle doğrudan başlarının üstünde parlak bir enerji piramidine sahiptirler. Pek çok psişik şifacı, doğrudan piramit benzeri bir aura enerjisi konsantrasyonundan yararlandıklarına ve bunu daha sonra şifa enerjisi olarak kişiye aktardıklarına inanır. Çalışmalarımız, bireyin avucundaki çizgilerin oluşturduğu geometrik tasarımların sıklıkla auranın bir yerinde ortaya çıktığını buldu. Beklenmedik bir şekilde, piramit veya üçgen deseni neredeyse her zaman yetenekli medyumların avuçlarında bulunur.

Aura sisteminde bulunan geometrik enerji kalıplarının tümü potansiyel olarak güçlendirici değildir. Düzensiz küreler gibi asimetrik tasarımlar genellikle dumanlıdır ve aurayı daraltma ve enerjilerini bastırma eğilimindedir. Birçok aura uzmanı, bu kalıpların kelimenin tam anlamıyla aura enerjilerini hapsedebileceğini ve sınırlayabileceğini savunuyor.

diğer aura sistemleriyle olumlu etkileşimler. Aurada mevcut olduklarında genellikle auranın orta veya alt bölgelerinde görünürler ve çevredeki enerji alanı üzerinde köreltici bir etki yaratırlar.

Auradaki asimetrik tasarımların kökeni bilinmemekle birlikte, birçok deneyimli aura izleyicisi, özellikle auradaki varlıkları uzun vadeli olduğunda, bunların doğası gereği karmik olduğuna inanır. Çalışmalarımız geçmiş yaşam geçmişine sahip fobilerin sıklıkla aurada hapsolmuş enerjinin grimsi asimetrik tasarımları olarak ortaya çıktığını buldu. Aura imzası grimsi bir enerji yığını içeren bir öğrenci, geçmiş yaşamla ilgili olduğuna inandığı kalıcı bir kalabalık korkusu tarafından takip ediliyordu. Geçmiş yaşamına gerileme yoluyla korkusunun kaynağını keşfetti: Fransız Devrimi sırasında halka açık bir idam. Fobisinin geçmiş yaşamdaki kökenine dair içgörü elde edildiğinde, korkusunu kontrol altına aldı ve üstesinden geldi, bunun üzerine aurasındaki grimsi şişlik ve onu çevreleyen renk değişikliği anında ortadan kayboldu.

Aurada sıklıkla bulunan bir başka enerji olgusu, bir enerji halkasından ziyade, aslında auranın toplam dış sınırını saran, yoğun parlak enerjiden oluşan ince bir küre olan halo etkisi olarak adlandırılan etkidir. Yoğun enerjinin çevresi olarak halenin birincil işlevinin koruma olduğuna inanılıyor. Aksi halde auranın enerjisini tüketebilecek dış kaynakların tükenmesini önleyerek auranın güç kaynağını korur. Halo, auranın sürdürülmesinde değerli olsa da, aynı zamanda, özellikle büyük enerji harcaması gerektiren önemli hedeflere ulaşma kapasitemizi de sınırlayabilir. Ayrıca halo yerinde olduğunda başkalarıyla etkileşim kapasitemiz bir şekilde sınırlı hale gelebilir. İdeal durumda, aura sistemi saldırı altındayken halo etkisini gerektiği gibi oluşturabilmeli ve işlevlerine artık ihtiyaç kalmadığında bunu iptal edebilmeliyiz. Daha sonraki bir bölümde göreceğimiz gibi, prosedürler tam da bunu yapmak için geliştirilmiştir.

Yeterli pratikle, her birimiz auranın imza niteliğindeki özelliklerini belirleme ve daha da önemlisi, her bir özelliğin güçlendirici önemini fark etme becerisini kazanabiliriz. Daha önce de vurgulandığı gibi, auranın rengi ve yapısı psişik öneme sahip önemli bilgiler sağlayabilir. Bilinen pek çok örnek arasında gri renklenme yer almaktadır.

genellikle iç türbülansa işaret eden enerji düzenlerindeki sıkıntıları ve aksaklıkları önceden bildirir. Ancak aurada sıklıkla ortaya çıkan birçok doğrudan psişik göstergenin yanı sıra, aura, psişik yetilerimizi ilgili içgörüyü üretmeye teşvik edebilecek üç boyutlu bir odak noktası sağlayabilir. Başlangıç seviyesindeki izleyiciler arasında bile, izlemeleri sırasında durugörü ve önsezi izlenimleri yaygındır. Yaşam ve ölüm gibi kritik konuları içerebilen bu izlenimler, aura görüntülemeleri sırasında sıklıkla anlamlı görüntüler olarak ortaya çıkar.

Ayırt edici geometrik desenler de dahil olmak üzere auranın imza özelliklerinin büyük olasılıkla yaratıcı aura izleyicisinin ürünü olduğu ileri sürülmüştür. Bu iddiayı çürüten şey, deney laboratuvarlarında ve sıradan grup izleme durumlarında, piramit ve küre gibi son derece spesifik aura tasarımlarının, katılımcı izleyiciler tarafından sıklıkla kolektif ve eş zamanlı olarak görülmesidir. Ayrıca, tasarımların boyut, konum ve renk gibi kesin özellikleri genellikle gözlemler sırasında not ediliyor ve bu da tesadüf veya hayal gücünün ötesinde bir şey öneriyor.

Elektrofotografi

Doğrudan izleme stratejilerine ek olarak, insan aurasını incelemek ve imza özelliklerini analiz etmek için çeşitli deneysel prosedürler geliştirilmiştir. Bu prosedürlerin en kapsamlı araştırılanlarından biri, Kirlian fotoğrafçılığı ve korona deşarj fotoğrafçılığı olarak da bilinen elektrofotografidir. Bu prosedür sayesinde numunenin çevresinde (tipik olarak deneğin parmak yastığı) bir korona deşarjı meydana gelir. Fotoğrafı çekilen numune, film yüklü bir metal plaka üzerine yerleştirilmiş bir dielektrik üzerine yerleştirilecek şekilde filme karşı yerleştirilir. Sonuç, bir korona deşarjının veya ışık yayan elektrik yükünün aktarımının fotoğrafik bir kaydıdır.

Çalışmalarımızda, yüzlerce deneğin elektrofotografik kayıtlarının istatistiksel analizinin yanı sıra subjektif incelemesi, her birey için benzersiz ancak son derece kararlı korona deşarj aktivitesi modellerini ortaya çıkardı. ABD Ordusu Füze Araştırmaları tarafından finanse edilen on iki aylık bir çalışmada ve

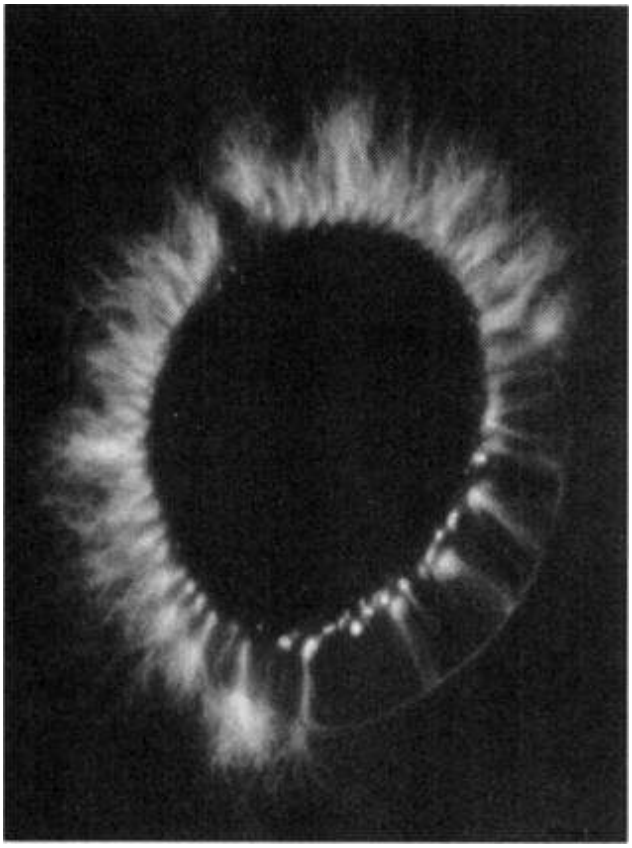
Geliştirme Komutanlığı'na göre, çok sayıda deneysel denek için tekrarlanan parmak izi kayıtları, denekler arasında geniş kapsamlı farklılıklar olduğunu ancak her bir denek için model aktivitesinde istikrar olduğunu ortaya çıkardı. Her ne kadar hiçbir iki kayıt birbirinin aynısı olmasa da, belirli benzersiz korona deşarjı özellikleri, aynı kişi için tekrarlanan kayıtlarda belirli yerlerde tekrarlanma eğilimindeydi; bu bulgu, korona deşarjı görüntülerinin tanımlama amacıyla kullanılabileceğini öne sürüyor.

New York Parapsikoloji Vakfı için daha sonra yapılan bir çalışma, normal (veya tedavi uygulanmayan) farkındalık durumunda korona deşarj düzeni stabilitesine ilişkin daha önceki bulgularımızı doğruladı. Ancak belirli değiştirilmiş durumlar tanıtıldığında, çalışma korona deşarj aktivitesinde buna eşlik eden önemli değişiklikleri ortaya çıkardı. Örneğin, vücut dışı durum, parmak yüzeyini çevreleyen korona deşarj modelinde belirgin bir ayrım yarattı; bu, kırık korona etkisi adını verdiğimiz ve vücut dışı deneyim süresince devam eden bir olgudur. Öte yandan geçmiş yaşam gerileme durumu, görüntüde ışıltılı bir parıltı yarattı; bu, geçmiş yaşam aydınlanması adını verdiğimiz ve değişen durum süresince de devam eden bir olgudur. Bu bulgular, elektrofotografinin yalnızca belirli değiştirilmiş durumları izlemek için değil, aynı zamanda bunları tetiklemek için tasarlanan prosedürleri değerlendirmek için de etkili bir şekilde uygulanabileceğini gösterdi.

Her ne kadar elektrofotografiye bazen aura fotoğrafçılığı denilse de, yalnızca sağ işaret parmağını içeren sınırlı çalışmalarımız, prosedürün aurayı doğru şekilde tasvir etme kapasitesini doğrulamada başarısız oldu. Bununla birlikte, sağ işaret parmağı etrafındaki korona deşarjının, deneğin toplam aurasını makul ölçüde temsil eden minyatür bir model sağladığı bulundu. Örneğin, parmak izi kayıtlarında bulunan boşluklar ve asimetri gibi tanımlayıcı özellikler, doğrudan görüntüleme prosedürleri aracılığıyla auranın başka yerlerinde neredeyse her zaman gözlemlenmiştir. Şekil 2 ve 3, elektrofotografik kayıtlarda belirtilen geniş yelpazedeki tanımlama modellerini göstermektedir.

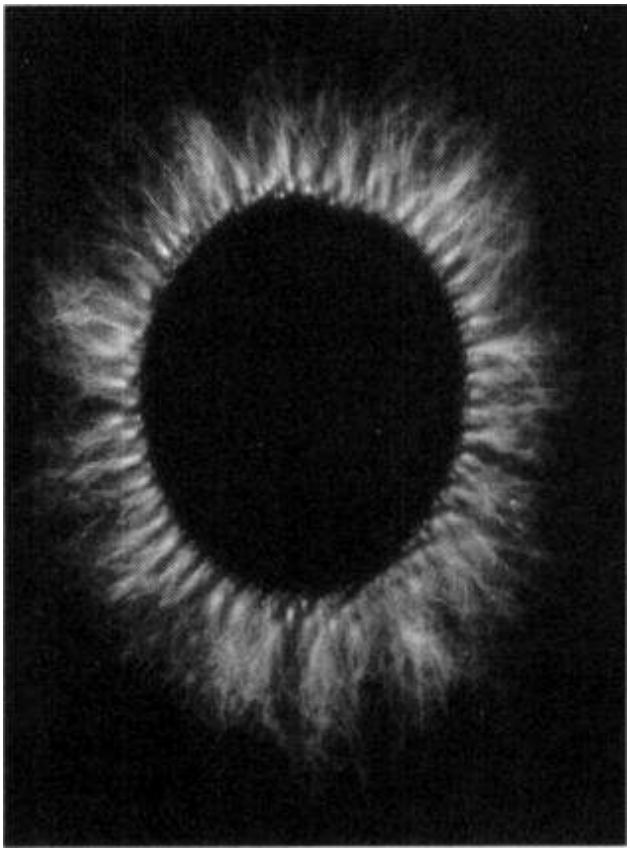
Korona deşarjı fotoğrafçılığının değişen durumlar ve insan aurasıyla ilişkisine ilişkin araştırmamız, deneğin parmak yöneliminin ve parmağın ona karşı uyguladığı basıncın yüksek düzeyde kontrollü koşullar gerektirmesini gerektiriyordu.

film dikkatle kontrol edildi. Sonuçlar, korona deşarj görüntülerinin tekrarlanabilirliği ve kararlılığıydı (Laboratuvar düzenlemesinin çizimleri için bkz. Astral Projeksiyon ve Psişik Güçlendirme).



ŞEKİL 2. ELEKTROFOTOĞRAF KAYIT, 22 YAŞINDAKİ ERKEK KOLEJ ÖĞRENCİSİ.

Her biri doğrudan bakıldığında aurasının başka bir yerinde fark edilen şeritlerin, boşlukların ve yayların asimetrik desenine ve benzersiz düzenlemesine özellikle dikkat edin.



ŞEKİL 3. ELEKTROFOTOĞRAF KAYIT, 19 YAŞINDAKİ KADIN KOLEJ ÖĞRENCİSİ.

Doğrudan bakıldığında aurasında fark edilen bir model olan son derece simetrik şerit aktivitesine dikkat edin.

Çalışmalarımızda elektrofotografi aura renklenmesinin güvenilir bir ölçümünü sağlamadı. Belirli bir kişi için tekrarlanan kayıtlardaki renk özellikleri, kullandığımız filmin türüne bağlı olarak büyük farklılıklar gösteriyordu.

Aura Frekans Modelleri

Auranın yaydığı enerji frekansları, aura sisteminin doğasına dair yararlı bir indeks sağlar. Aura frekans modeli, auranın kendisi gibi doğası gereği gelişimseldir ve değişime tabidir; yine de yerleşik bir aura yapısı içinde var olur ve dolayısıyla nispeten istikrarlıdır. Neyse ki, aurayı güçlendiren müdahale stratejileri genellikle aura frekanslarında orantılı değişiklikler yaratır.

Aura frekans modelleri en düşük birden en yüksek yediye kadar düzeylerde değişir; yedisi en rafine, son derece gelişmiş frekans düzeyini temsil eder. Daha düşük frekanslar daha az gelişmiş bir aura sistemini akla getirse de, hiçbir şekilde daha az büyüme potansiyeli önermezler.

Aura frekans seviyelerinin genel popülasyondaki dağılımı, diğer birçok insan özelliğinin dağılımına benzer; popülasyonun yaklaşık üçte ikisi, ortalama üç ila beş aralığında bir frekans seviyesi gösterir. Genel nüfusun yüzde birinden azı, bir veya yedi gibi aşırı bir frekans seviyesi gösterecektir.

Aura Okşaması

Auranın frekans düzeyini belirlemek, öncelikle aurayı görüntüleme becerisini ve onun enerji kalıplarını değerlendirme pratiğini gerektirir. Auradaki kırılmalar, boşluklar, çatlaklar, renk değişikliği, daralmalar ve asimetri genellikle düşük enerji modellerini karakterize eder. Bunların ve diğer yıkıcı koşulların aura frekansları üzerindeki etkileri, Aura Okşamak olarak bilinen bir strateji aracılığıyla doğrudan değerlendirilebilir. Auranın frekans seviyesini belirlemek için görsel, duyusal ve subjektif izlenimleri birleştiren prosedür aşağıda açıklanmıştır.

Adım 1. Aura Görüntüleme. Aurayı görüntüleyin ve onun benzersiz özelliklerine dikkat edin. Simetri, renklenme, büyüklük ve parlaklık gibi frekansla ilgili hususlara özellikle dikkat edin. Boşluklar, çatlaklar, renk bozuklukları, daralmalar ve dengesizlikler de dahil olmak üzere auranın desenlerindeki herhangi bir bozulmaya dikkat edin.

Adım 2. Aura Okşamak. Konunuzun bileği hafifçe avucunuzun içinde dururken, yoğunluk, uyum ve rezonans dahil olmak üzere auranın titreşim kalıplarını hissedin. Enerji akışında veya yoğunluğunda bazen frekans statiği olarak adlandırılan herhangi bir kesintiye dikkat edin.

Adım 3. Aura Taraması. Kişinin bileği avucunuzun içinde dinlenmeye devam ederken, gözlerinizi kapatın ve kişinin aurasını zihinsel olarak baştan aşağı tarayın. Taramayı, 1. Adımda görüldüğü gibi deneğin toplam aurasıyla ilişkilendirin ve özellikle enerji modellerinin dağılımına dikkat edin.

Adım 4. Frekans Seviyesi. Avucunuza kaydedilen frekans modelini tekrar hissedin. Konunuzun frekans düzeyinin açıkça belirtildiği yedi noktalı bir ölçek tasavvur ederek prosedürü sonlandırın.

Aura Okşaması hem kendisinin hem de başkalarının frekans seviyesini ölçecek şekilde uyarlanabilir. Prosedür birçok subjektif unsur içerdiğinden, deneyim olmadığında veya prosedürü kullanma deneyimi olan aura uzmanları tarafından doğrulanıncaya kadar, okşama sonuçlarının bir miktar geçici olduğu düşünülmelidir. Auranın frekans özellikleri yalnızca pratik yoluyla doğru bir şekilde belirlenebilir.

Aura Caress sonuçlarının yorumlanması, zayıf yönler ve eksikliklerden ziyade güçlü yönlere ve potansiyellere odaklanmalıdır. Tipik olarak, aura frekans düzeyleri düşük olan bireyler, bol fakat gelişmemiş potansiyellere sahiptir. Okşamanın yorumlanması, sürekli büyümenin sınırsız olasılıklarını vurgulamalı ve mümkün olduğunda ilgili güçlendirme stratejileri ve büyüme seçeneklerini önermelidir. Öz değerlendirmede, dikkat aynı şekilde, zayıf yönlerimizi telafi etmek için güçlü yönlerimizi kullanma kapasitemiz de dahil olmak üzere olasılıklara odaklanmalıdır.

Ekstra Aura Enerji Formları

Bazılarına tuhaf gelse de, aurada gözlenenlere benzer parlak enerjinin konsantre formları bazen aura sisteminin dışındaki ortamlarda da görülür. Tipik olarak parlayan enerji küreleri olarak görünen bu formlar, önceki bölümde tartışıldığı gibi hayaletlerle birlikte, özellikle "perili" olduğu iddia edilen ortamlarda gözlemlendiklerinde sıklıkla daha yüksek plan enerjileri veya bedensiz hayatta kalmanın tezahürleri olarak görülür. Bunun bir örneği, Alabama'daki Atina Devlet Üniversitesi kampüsündeki bir Yunan Uyanışı yapısı olan Brown Hall'dur (Şekil 4). Uzun yıllar boyunca, binanın ön balkonunun üzerindeki ikinci kat penceresinde periyodik olarak parlak yeşil enerjiden oluşan yanardöner bir küre belirdi. Genellikle geceleri ortaya çıkmasına rağmen, parlaklık o kadar yoğundu ki bazen gündüz saatlerinde de görülebiliyordu.

Çoğunun kolektif nitelikte olduğu sık sık görülen görüş raporlarından etkilenen bir grup öğrenci, okulun deneysel deneyine kaydoldu.

parapsikoloji programı bu fenomeni araştırmaya karar verdi. Çeşitli kayıt cihazlarıyla donatılan grup, akşam geç saatlerde gösteri alanında toplandı. Hemen hemen yarı karanlık odadaki orta masanın üzerinde yanardöner bir enerji küresi belirdi. Kürenin sıcaklık sondaları, çevredeki oda sıcaklığından yaklaşık yirmi derece daha yüksek bir Fahrenheit ölçümü ortaya çıkardı. Ne yazık ki küreyi kaydetmeye yönelik fotografik çabalar başarısız oldu. Kürenin parlak yeşil rengi iyileşme potansiyeline işaret ettiğinden, bilek yaralanması olan bir öğrenci elini kürenin içine yerleştirdi ve onun raporuna göre tüm vücudunda anında bir sıcaklık hissetti. Seans sonunda bileğindeki ağrı ve şişlik kaybolmuştu.

ŞEKİL 4. BROWN SALON, ATİNA DEVLET ÜNİVERSİTESİ. Binanın ön balkonunun üzerindeki pencerede sıklıkla parlak küresel bir form görülüyordu (Fotoğraf: Patricia A. Howell).

Seansın ardından küre, iyileştirici özellikleriyle geniş çapta tanındı. Küresel terapi olarak adlandırdığımız enerji formuna maruz kalmanın, artrit, migren baş ağrıları, tendinit ve egzama gibi durumlarla ilişkili çok çeşitli semptomları hafifletmede etkili olduğu kanıtlandı. Küre alışılmadık bir etkinlik gösterdi

ağrıyı hafifletmek. Yaralanma nedeniyle kronik sırt ağrısı çeken bir öğrenci, ellerini küreye koyduğunda anında rahatlama yaşadı. Bir dizi günlük seansın ardından, birkaç yıldır kendisini rahatsız eden durumdan tamamen kurtuldu. Başka bir örnekte, uzun bir iç kulak sorunları geçmişi olan bir profesör, ellerini küreye koyduğunda dramatik bir iyileşme yaşadı. Ne yazık ki, 75 yılı aşkın bir geçmişi olan Brown Hall fenomeni, binanın yakın zamanda yenilenmesiyle sona erdi.

Brown Hall olgusunda gösterilen enerji tezahürleri, insan aurasına ilişkin çalışmamızla çeşitli şekillerde ilişkilidir. Enerjinin diğer güçlü boyutlarını ve onlarla etkileşime girme kapasitemizi ortaya çıkarırlar. Amaçlı enerji tezahürleri ile daha yüksek bir kozmik güç alemini öneriyorlar. Daha da önemlisi, kendi enerjilerimizin kozmik doğasını doğruluyorlar.

5

Aura Empowerment Strategies

Küçük bir kıvılcımı güçlü bir alev takip eder.

- Dante, "Cennet", İlahi Komedya (c. 1300-21)

AGÖRDÜKLERİMİZ, insanın aura sisteminin kişisel güçlenmemizle çok az ilgisi olan veya hiç ilgisi olmayan özellikleri ve tasarımları olan basit bir dışsal olgudan daha fazlasıdır. Varlığımız ve büyümemiz için gerekli olan temel bir güçtür. İşte insan aura sisteminin çoklu rollerinin kısa bir özeti:

- Enerji üreten ve bizi zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak ayakta tutan son derece karmaşık bir sistemdir.
- Bireyselliğimizin bütünlüğünü kodlayan ve bizi varoluşumuzun kozmik kökenlerine bağlayan hassas ama dinamik bir güçtür.
- Geçmişimizin, bugünümüzün ve geleceğimizin gelişen bir kroniğidir.
- En içteki benliğimiz ile başkalarının aura sistemleri de dahil olmak üzere dış çevre arasındaki etkileşimli bir bağlantıdır.
- Hayatımızı zenginleştirme potansiyeline sahip bol miktarda kaynak deposudur.
- İnteraktif bir olgu olarak müdahale ve güçlendirme çabalarımıza açıktır.

• Herhangi bir anda aura, kişisel gelişimimizin rüzgar gülüdür.

• Aura hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek kendimizi o kadar iyi anlarız.

Auranın karmaşık doğası, çalışmamızı engellemek yerine bizi onun birçok işlevini araştırmaya ve yaşamlarımızla olan ilişkisini keşfetmeye zorlar. Sırlarını açığa çıkarmak ve bol kapasitelerini geliştirmek için kaynaklarımızı ve teknolojimizi kullanmamız konusunda bizi zorluyor.

Belki de aura, varoluşumuzun gerçek doğasını diğer tüm insani niteliklerden daha fazla yansıtır. İnsan olarak sürekli gelişiyor ve gelişiyoruz. Psişik güçlendirme perspektifinden bakıldığında, aurayı görüntülemek ve yorumlamak için gereken beceriler gelişimimiz için kritik öneme sahiptir, ancak bunlar öncelikle hazırlık niteliğindedir. Önceki bölümlerde sunulan bu temel temel becerileri edindikten sonra, artık kişisel güçlendirmenin bir sonraki düzeyine ilerlemeye hazırız: aura sistemiyle bilinçli olarak etkileşime girmek, onun kapasitelerini harekete geçirmek ve onun kaynaklarını yaşamlarımızı zenginleştirmek ve güçlendirmek için kullanmak. Bu hedeflere ulaşmak, aura güçlendirme stratejileri dediğimiz tamamen yeni prosedürlerden oluşan bir repertuar gerektirir.

Aura güçlendirme stratejileri genel veya uzmanlaşmış olabilir. Genel prosedürler genel bir yetkilendirme etkisi yaratmak için tasarlanmıştır. Genellikle varlığımızın zihinsel, fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne odaklanırlar. Öte yandan uzmanlaşmış prosedürler, belirli bir aura işlevine veya özelliğine odaklanarak oldukça spesifik hedeflere ulaşmak için yapılandırılmıştır.

Tasarım ve odak noktasındaki farklılıklarına rağmen, hem genel hem de özel aura güçlendirme prosedürlerinin en az dört ortak unsuru vardır:

1. İster genel ister özel olsun, tek bir yetkilendirme prosedürünün uygulanması, toplam aura sistemi üzerinde bütünsel bir etki yaratma eğilimindedir. Çalışmalarımız, en yüksek düzeyde odaklanmış prosedürün bile belirli yaygın etkiler yaratabildiğini ve bunun tersinin de geçerli olduğunu buldu.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

2. Tüm aura güçlendirme prosedürleri insanın büyüme ve değişim kapasitesi üzerine inşa edilmiştir.

3. Auranın güçlendirme kapasitelerini tam olarak en üst düzeye çıkarmak istiyorsak, tek bir prosedür yerine bir strateji repertuvarı gereklidir.

4. Uygulama ve deneyim, herhangi bir güçlendirme stratejisinin başarısı için esastır.

Zihnin, bedenin ve ruhun etkileşimli doğası, tüm aura güçlendirme çabalarının temel dayanağını sağlar. Yüksek hassasiyeti nedeniyle aura, benlikteki en küçük değişikliklere bile yanıt verir. İster zihinsel ister fiziksel olsun, kasıtlı olarak değişime neden olmak, aura üzerinde genellikle dolaylı olsa da derin bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, fiziksel bedeni rahatlatan prosedürler auraya enerji verme ve genişletme eğilimindedir. Benzer şekilde, olumlu düşünceler de tüm aura sistemine nüfuz edebilecek pozitif enerji üretir. Olumlu zihinsel ve fiziksel unsurları birleştiren prosedürlerin, insan aurası üzerinde daha da büyük bir güçlendirici etki yaratabileceği sonucu çıkacaktır. Aşağıdaki aura güçlendirme stratejileri büyük ölçüde bu önemli kavrama dayanmaktadır.

Kapsamlı Müdahale Prosedürü

The Kapsayıcı Araya girmek Prosedür dır-dir A yapılandırılmış Aurayı güçlü enerjiyle aşılamak için fiziksel rahatlamayı, zihinsel imgelemeyi ve olumlu olumlamaları kullanan kendini güçlendirme stratejisi. Karşılaştırma amacıyla, prosedür auranın "öncesi ve sonrası" görüntülenmesini içerir. Tamamen enerji dolu bir zihinsel, fiziksel ve ruhsal durum yaratmak ve bu da auraya enerji vermek için tasarlanmış özel teknikleri tanıtır. Başarı ve refahın güçlü bir şekilde onaylanmasıyla sonuçlanır. Prosedür, istenmeyen alışkanlıkları kırmak, stresi yönetmek veya önemli bir görevi başarmak gibi belirli hedeflere ilişkin tekniklerle desteklenebilir.

Genellikle yaklaşık otuz dakika süren prosedür şöyledir:

Adım 1. Aura Önizlemesi. Sessiz, rahat bir yer bulun ve daha önce tartışılan kendi kendini görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin.

Adım 2. Vücut Taraması. Tekrar uzanma veya yüzüstü pozisyona oturun ve zihninizi tüm aktif düşüncelerden arındırın. Gözleriniz kapalıyken, fiziksel bedeninizi üst bölgeden aşağıya doğru zihinsel olarak tarayarak derin bir rahatlama durumuna neden olun. Herhangi bir gerginlik birikimini tanımlayın ve serbest bırakın. Üç derin nefes alıp yavaşça nefes vererek vücut taramasını tamamlayın. Üçüncü nefesten sonra kendinize şunu söyleyin: "Artık tamamen rahatladım."

Adım 3. Enerji Verici Görüntüler. İçinizin derinliklerinden güçlü bir ışıltının yayıldığını ve tüm bedeninizi yavaş yavaş tazeleyici enerjiyle doldurduğunu hayal edin. Merkezi beden bölgenizdeki sıcak, canlandırıcı enerjinin her yöne yavaşça yayıldığını, tüm bedeninizi parlak bir enerji parıltısıyla sardığını hissedin.

Adım 4. Enerji İnfüzyonu. Güçlü enerjinin aşılanmasının zirveye ulaşmasına izin vermek için birkaç dakikanızı ayırın. Belirli eklemler veya küçük kas grupları gibi belirli vücut bölgelerine odaklanın ve derin enerji akışını fark edin. Bir zayıflık veya gerginlik noktası kalırsa, bunu bir renk değişikliği olarak düşünün ve ardından onu derhal canlandırıcı enerji ışıltısıyla değiştirin.

Adım 5. Onaylama. Rahatlayıp enerji dolu kalırken şunu onaylayın: Tüm varlığım -zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak- tamamen güçlü, pozitif enerjiyle dolu. Sevginin, huzurun ve gücün ışığıyla sarmalandım. Hedeflerinizi belirleyin ve onları gerçekler olarak hayal edin. Başarılı olma gücünüzü onaylayın.

Adım 6. Aura Son Görünümü. Adım 1'de kullandığınız prosedürün aynısını kullanarak auranızı tekrar görüntüleyerek prosedürü sonlandırın. Auranızdaki değişiklikleri not edin.

Bu prosedürden önce ve sonra auranın karşılaştırılması tipik olarak hem genişlemede hem de parlaklıkta dramatik bir artış olduğunu ortaya çıkarır. Her ne kadar öncelikli olarak auraya enerji vermek için tasarlanmış olsa da, bu prosedür mükemmel bir stres yönetimi stratejisidir. Rutin olarak uygulandığında oldukça etkili olmuştur.

Umutsuzlukla mücadelede ve yorgunluk, uyku bozuklukları ve sinirlilik gibi stresle ilişkili birçok yaygın semptomu ortadan kaldırmada başarılıdır. Yaşamlarımızı etkileyen güçlerin sorumluluğunu üstlenme yönündeki içsel kapasitemizi tanıdığından, bu prosedür öz saygıyı geliştirir ve güçlü öz değer duyguları üretir; bunların her ikisi de kişisel refahımız için kritik öneme sahiptir.

Bu prosedür özellikle hedeflere ulaşmaya yardımcı olmada etkilidir. Prosedürün 5. adımı özellikle bu amaç için tasarlanmıştır. Sigarayı bırakmaktan kariyer gelişimine kadar bu adım başarıya giden yolu hazırlar. Güçlendirme hedefi, ilgili görsellerle birlikte formüle edildiğinde ve başarının güçlü beyanları gerçeklere dayalı olarak ifade edildiğinde, sonuç kesinlikle başarısız olamayacak bir başarı yönelimidir. Üniversite öğrencileri bu prosedürü not ortalamalarını yükseltmek, lisansüstü programlara kabul edilmek ve sonunda istedikleri işe girmek için kullandılar. İş ortamında prosedür, ilerlemeyi hızlandırmak ve işle ilgili çok çeşitli sorunları çözmek için kullanılabilir.

Bu prosedürle, uzak ve ihtimal dışı hedefler bile makul beklentilere dönüşür. İşlemin auraya yansıyan anlık enerji verici etkileri, uzun vadeli olasılıkların somut bir şekilde doğrulanmasını sağlar.

Kozmik Merkezleme Prosedürü

İnsanoğlu olarak evrendeki sonsuz varlığımız tesadüf değil, tasarımdır. Zamanın, uzayın ve maddenin sınırlarının ötesine ulaşan daha yüksek enerji düzlemlerini içeren çok boyutlu bir kozmik şema içinde varız. Ancak çoğu zaman yüksek benliğimizle bağlantımız kopar ve gücün yüksek kozmik alemlerine yabancılaşırız. İçimizdeki sınırsız potansiyelleri ve etrafımızdaki fırsatları gözden kaçırıyoruz. Büyümemiz kesintiye uğrar ve sonunda hayatlarımız giderek kontrolden çıkarken aşağı doğru bir umutsuzluk sarmalına düşeriz.

Neyse ki hem içimizdeki hem de dışımızdaki en yüksek güç kaynaklarına yeniden bağlanabiliyoruz. Psişik güçlendirme kavramı bize şunu hatırlatır:

bizi sıradanlığa ve umutsuzluğa sürükleyen ezici akımları tersine çevirebiliriz. Elimizde bulunan zengin kaynakları her an ortaya çıkarabiliriz. Kendini keşfetmenin ve güçlendirmenin heyecanını yeniden kazanabiliriz. Hayatımızda yeni umut, huzur ve güç deneyimleyebiliriz.

Kozmik Merkezleme Prosedürü, kendi içimizde ve evrenle birlik kapasitemize dayanan bir kendini güçlendirme stratejisidir. Prosedür iki ana güç kaynağını tanır: Biri benliğin yüksek kısmında merkezlenir, diğeri ise kozmosun yüksek kısmında merkezlenir. Kozmik merkezleme yoluyla her ikisiyle de yakından bağlantı kurabiliriz. Sonuç, tam bir iç ve dış uyumun güçlendirilmiş halidir. Prosedür, tam güçlenmenin ancak kozmik olarak merkezlenmiş, dengeli ve elimizdeki tüm iç ve dış güç kaynaklarına uyumlanmış olduğumuzda mümkün olabileceğini savunur.

Prosedür, karşılaştırma amacıyla auranın kendi kendine görüntülenmesiyle başlar ve biter. Rahat bir ortamda, kesintisiz olarak gerçekleştirilen işleme yaklaşık otuz dakika ayrılmalıdır. Bu prosedür için, bacaklar çaprazlanmamış ve eller yanlara rahatça dayanacak şekilde uzanma veya yüzüstü pozisyon önerilir.

Adım 1. Aura Önizlemesi. Daha önce ayrıntıları verilen kendi kendini görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin. Auranızın renklenme, parlaklık ve genişlik gibi belirli özelliklerine dikkat edin.

Adım 2. Fiziksel Gevşeme. Rahat bir şekilde dinlenirken gözlerinizi kapatın ve sadece nefesinize odaklanın. Derin ve ritmik nefes alırken kendinizin giderek rahatlamasına izin verin. Berrak mavi bir gökyüzüne karşı esintiyle yavaşça süzülen dalgalı bir bulut gibi huzurlu bir sahneyi hayal etmek için birkaç dakikanızı ayırın ve ardından şunu onaylayın: Kendimle ve evrenle barışığım.

Adım 3. İç Farkındalık. Tüm dikkatinizi benliğinizin en iç kısmına odaklayın. Güneş enerjinizde yer alan aydınlık, iç çekirdeği görselleştirin

pleksus. Bunu, toplam varlığınızı (zihinsel, fiziksel ve ruhsal) besleyen, bol miktarda enerji yayan bir enerji santrali olarak düşünün.

Adım 4. Enerji İnfüzyonu. Göz alıcı enerjinin güçlü aşılanmasına dikkat edin. Vücudunuzun ışıltılı bir ışıltıyla sarıldığını hayal edin ve şunu onaylayın: Ben güçlü, ışıltılı bir enerjiyle doluyum.

Adım 5. Kozmik Görüntüler. Evrenin uzak merkezini güçlü enerjinin parlak bir çekirdeği olarak hayal edin. Bu çekirdeği evreni besleyen kozmik güç merkezi olarak düşünün. Tüm dikkatinizi onun sınırsız gücüne odaklayın.

Adım 6. Kozmik Güçlendirme. İçsel varlığınızın parlak çekirdeğini dış kozmosun parlak çekirdeğine bağlayan güçlü, parlak ışık kanalını hayal edin. Saf ışığın parıldayan ışınını hayal etmeye devam ederken, kendinizin tamamen saf kozmik enerjiyle dolmasına izin verin. Onaylayın: Kozmosa uyum sağladım ve bol miktarda kozmik enerjiyle güçlendim. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak tamamen enerji dolu ve dengeliyim.

Adım 7. Aura Son Görünümü. Auranızı tekrar inceleyerek, özellikle renk ve yoğunluktaki değişiklikleri not ederek işlemi sonlandırın.

Dengeleme ve merkezleme etkilerine ek olarak, Kozmik Merkezleme Prosedürü, yaratıcı potansiyellerimizi açığa çıkaracak ve tamamen yeni bir anlayış üretecek bir strateji olarak kolayca uyarlanabilir. Bu başvuru için, prosedürün 6. Adımı, aşağıdakiler gibi ilgili olumlamaları içerecek şekilde genişletilmiştir: Yaratıcı gücün iç ve dış kaynaklarına uyum sağladım; Yaratıcı kapasitem artık serbest kaldı. Daha sonra yaratıcı kavramların, görsellerin ve fikirlerin ortaya çıkması için yeterli zaman tanınır. Bu prosedürü deneyen ressamlar, heykeltıraşlar, tasarımcılar, mimarlar ve yazarlar, bu prosedürün yaratıcılığı teşvik etmedeki etkinliğini kanıtlıyorlar. Bu prosedüre ayırılan sadece birkaç dakikanın bile yaratıcı düşünceye ilham verebileceğini ve çok çeşitli yaratıcı sonuçlar ortaya çıkarabileceğini keşfettiler.

Akademik ortamda, Kozmik Merkezleme Prosedürü öğrencileri motive etmede ve çeşitli alanlarda başarıyı arttırmada etkili olmuştur.

akademik seviyeler. Prosedür bir zenginleştirme faaliyeti olarak tanıtıldığında, iyileştirici programlara katılan üniversite öğrencileri arasında hızlı bir ilerleme kaydedildi. İleri düzey kurslara kayıtlı öğrenciler için de benzer sonuçlar kaydedildi. Herhangi bir akademik düzeydeki bilişsel gelişimin kozmik merkezleme teknikleri yoluyla kayda değer ölçüde hızlandırılabileceği düşünülebilir.

Kozmik Merkezleme Prosedürü, psişik bir gelişim stratejisi olarak alışılmadık bir umut vaat ediyor. Özellikle gelecekle ilgili önemli psişik içgörüler sıklıkla prosedür sırasında ortaya çıkar. Psişik farkındalığı teşvik etme ve psişik bilgiye erişme konusundaki kendiliğindenliği nedeniyle, prosedür genellikle içgörü ve gücün en yüksek kozmik kaynaklarını ilk elden deneyimlediğimiz nihai kanallık fenomeni olarak görülür.

Aura Masajı

Aura masajı, masaj uzmanı ve deneğin iki aura sistemi arasındaki enerji etkileşimini içeren bir müdahale prosedürüdür. Prosedürde, kişinin vücudundan birkaç santim uzakta uygulanan el masajı teknikleri kullanılır; avuçlar tipik olarak kişiye doğru çevrilirken, her türlü fiziksel temastan dikkatle kaçınılır. Masaj sırasında herhangi bir fiziksel temas, enerji etkileşimini kesintiye uğratabilir ve masajın güçlendirici etkilerini etkisiz hale getirebilir.

Aura masajı, aura sisteminin ustaca tasarlanmış ve tipik olarak işlevsel olmasına rağmen bozulabileceği ve verimsiz hale gelebileceği konseptine dayanmaktadır. Her ne kadar aura sistemi, tıpkı zihin ve beden gibi, çok çeşitli adaptasyon ve onarım mekanizmalarıyla donatılmış olsa da, bir dizi faktör nedeniyle enerji akışı engellenebilir ve güçlendirici işlevleri kesintiye uğrayabilir. Yaygın örnekler arasında kronik stres, ezici sıkıntılar, destekleyici olmayan ilişkiler, fiziksel hastalıklar, duygusal çalkantılar, iç çatışmalar, tatmin edilmemiş çabalar ve varlığından haberimiz olmayacak kadar hafif olabilen bir dizi dış etken yer alır. Neyse ki bu koşulların zihin, beden ve ruh üzerindeki zayıflatıcı sonuçları

Genellikle aurada görünürler, böylece müdahalenin gerçekleşebileceği işlevsel bir bağlam sağlarlar.

Bir müdahale prosedürü olarak aura masajı, aura sistemini işlevsel kapasitelerini en üst düzeye çıkararak güçlendirmek için özel olarak tasarlanmıştır. Sistemdeki dengeyi teşvik ederken auranın adaptif süreçlerini güçlendirir. Hasar görmüş veya işlevsiz bölgeleri hedef alabilir ve iyileşme sürecini etkinleştirebilir. Kaybolan fonksiyonları geri kazandırabilir ve yetersiz aura sistemini canlandırabilir.

Her ne kadar başlangıçta bir iyileştirme prosedürü olarak düşünülmüş olsa da, aura masajı, sağlıklı, fonksiyonel aurayı zenginleştirme kapasitesi nedeniyle bugün aynı derecede değer görmektedir. Masaj, auranın etkileşimli işlevlerini çalıştırabilir ve tamamen yeni büyüme seçenekleri sunabilir. Mevcut aura enerjilerini toplayabilir ve onları belirlenen hedeflere doğru yönlendirebilir. Zihin, beden ve ruhun enerjilerini harmanlayıp aura sistemi boyunca ihtiyaç duyulan şekilde dağıtarak sinerjik bir etki yaratabilir.

Aura masajının sağlığı ve zindeliği etkili bir şekilde geliştirebileceğini gösteren kanıtlar artıyor. Önleyici bir prosedür olarak aura masajının rutin olarak uygulandığında vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç oluşturduğuna inanılıyor ve iyileşme sürecini tam anlamıyla hızlandırabileceğine dair güçlü kanıtlar var. Masajın palyatif etkileri de aynı derecede önemlidir. Kronik hasta veya zihinsel sıkıntı yaşayan kişilerin hayatlarını zenginleştirebilir. Bir ağrı yönetimi stratejisi olarak ağrının yoğunluğunu azaltabilir ve bazı durumlarda ağrıyı tamamen ortadan kaldırabilir. Çeşitli ortamlardaki aydınlanmış sağlık uzmanları, rahatlatıcı ve iyileştirici etkileri nedeniyle aura masajını rutin olarak giderek daha fazla kullanıyor. Masaj, işlevsiz organları veya hasarlı dokuları hedef alabilir ve onlara kelimenin tam anlamıyla parlak, sağlıklı enerji aşılayabilir. Aşağıdaki masaj prosedürlerinin çoğu, belirlenen sağlık ve fitness hedeflerine ulaşmak için kolayca uyarlanabilir.

Aura masajı, başka bir kişinin aurasının mekanik olarak manipülasyonundan daha fazlasıdır. Masaj hiçbir fiziksel dokunuş içermese de iki aura sistemi arasında güçlü bir enerji etkileşimi yaratabilir.

Masaj uzmanı masajı belirlenen hedefler çerçevesinde kasıtlı olarak yönetirken, aura enerjisinin dinamik aktarımı da dahil olmak üzere belirli spontan etkiler genellikle ortaya çıkar. Sonuç, her iki aura sisteminin pozitif, yaratıcı kapasitelerini çalıştıran, karşılıklı olarak güçlendirici bir değişimdir.

Aura masajının temel ön koşulları, alıcı bir kişi ve işlevsel bir aura sistemine sahip yetenekli bir masaj uzmanıdır. Masaj uzmanı bol miktarda aura enerjisine sahip olmalı ve masaj yapılan kişiye onurlu ve değerli bir kişi olarak gerçekten saygı duymalıdır. Masaj, kişiyle olumlu bir ilişkinin kurulduğu ve masajın hedeflerinin karşılıklı olarak formüle edildiği dikkatli bir oryantasyondan önce gelir. Tipik masaja, işlem süresince hastayla verimli bir etkileşimi sürdüren olumlu onaylamalar eşlik eder. Masaj genellikle masaj deneyiminin tartışılması ve değerlendirilmesiyle sonlandırılır.

Aura masajı genel veya doğası gereği uzmanlaşmış olabilir. Genel aura masajı tüm aura sistemine odaklanırken, özel masaj auranın belirli bir bölgesine veya son derece spesifik bir güçlendirme hedefine odaklanır. Ancak pratikte tipik aura masajı hem genel hem de özel bileşenleri içerecektir. Genel masaj neredeyse her zaman belirli aura ihtiyaçlarını belirleyecek ve bu ihtiyaçları karşılayacak stratejileri tanıtacaktır. Benzer şekilde, uzmanlaşmış aura masajı da genellikle spesifik hedeflerinin ötesine geçerek, toplam auraya enerji veren genel prosedürlerle sonuçlanacaktır.

İster genel ister özel olsun, başarılı bir aura masajı için, prosedür boyunca ilgili onaylamaların eşlik ettiği hastayla olumlu bir etkileşimden daha kritik hiçbir şeyin olmadığını vurgulamak önemlidir. Masaj sırasında stratejik noktalarda sunulan uygun onaylamalar, güçlü bir öz değer duygusu ve güçlü, olumlu bir beklenti etkisi yaratır. İster toplam aurayı güçlendirmek ister son derece spesifik aura ihtiyaçlarını karşılamak olsun, olumlu olumlamalar güçlü yeni büyüme enerjilerini serbest bırakırken masaja karşı her türlü direnci ortadan kaldırma eğilimindedir.

Tipik masaj için yaklaşık otuz dakika beklenmelidir. Fiziksel ortam sessiz ve rahat olmalıdır. Masaj yapılan kişi ayakta durabilir veya oturma veya uzanma pozisyonunda rahatça dinlenebilir.

Genel Aura Masajı

Genel Aura Masajı iki şekilde güçlendiricidir: kişinin toplam aura sistemine bol miktarda enerji sağlar ve son derece spesifik aura ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış daha uzmanlaşmış masaj stratejilerine zemin hazırlar. İşte sekiz adımlı prosedür:

Adım 1. Oryantasyon. Her ne kadar doğası gereği bir başlangıç niteliğinde olsa da, bu kritik adım genel masajın başarısını veya başarısızlığını belirler. Deneğiniz ayakta, otururken veya uzanırken rahat bir şekilde masajın doğasını ve potansiyel faydalarını açıklayın. Konunuzu tartışmaya dahil edin ve ortaya çıkabilecek endişeleri veya soruları içtenlikle ele alın. Masajın hedeflerini hoşgörülü, değerlendirici olmayan bir şekilde konunuzla birlikte formüle edin.

Adım 2. Kendi kendine aşılama. Zihninizi temizlemek ve kendi aura sisteminizi pozitif enerjiyle güçlendirmek için birkaç dakikanızı ayırın. Sessizce onaylarken auranızın bol enerjiyle parladığını hayal edin: Tüm varlığım bol enerjiyle aşılanmıştır. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengedeyim ve uyumluyum. Bu egzersiz boyunca tamamen enerji dolu kalacağım.

Adım 3. Konunun Alıcılığı. Aşağıdakiler gibi destekleyici, kişi merkezli öneriler kullanarak, deneğinizde anlayışlı, rahat bir durum yaratın: Kendinize daha rahat ve gevşemiş olma izni verin. Huzur ve sükunetin tüm varlığınıza yayılmasına izin verin. Kendinize bol miktarda içsel potansiyele sahip olduğunuzu hatırlatın. Artık yeni bir büyüme ve doyuma hazırsınız. Masaj boyunca gerektiği kadar ek olumlu onaylamalar kullanın.

Adım 4. Masaj Öncesi Aura Görüntüleme. Renk, büyüklük ve sıra dışı desenler gibi özelliklerine dikkat ederek nesnenizin aurasını görüntüleyin. Auradaki eksikliklere ve güçlü yönlere özellikle dikkat edin.

işlevsiz veya zayıf alanlar. Gözlemlerinizi konunuzla olumlu ve destekleyici bir şekilde tartışın. Prosedürün geri kalan adımlarında ihtiyaç duyulduğunda ek aura görüntülemeleri enjekte edilebilir. Bazı ileri düzey masaj uzmanları masaj süresince aurayı sürekli olarak incelemelerine rağmen, periyodik izleme genellikle masajın etkilerini değerlendirmek için yeterlidir.

Adım 5. Dairesel Masaj. İlk görüntüleme tamamlandıktan sonra, aurayı güçlendirmek ve türbülanslı bölgeleri yatıştırmak için tasarlanmış hafif, dairesel el hareketleriyle gerçek masaja başlayın. Baş bölgesinden başlayarak ve avuçlarınız her zaman nesneye dönük olacak şekilde, yavaş dairesel hareketlerle yavaşça aşağı doğru ilerleyin. Elleriniz saat yönünde veya saat yönünün tersine hareketlerin herhangi bir kombinasyonunda birlikte çalıştığından öznenizle fiziksel temastan kaçının.

Adım 6. Dikey Masaj. Dairesel masajın tamamlanmasının ardından, aura enerjilerini eşit şekilde dağıtmak ve aura rahatsızlıklarını daha da hafifletmek için dikey masajı kullanın. Dikey masaj da dairesel masaj gibi baş bölgesinden başlayıp aşağıya doğru ilerler. Avuç içleri kişiye doğru dönükken, ellerin dışa doğru hızlı bir hareketiyle sona eren yavaş, aşağı doğru dikey vuruşlar kullanılır. Bu adım boyunca dikkat, eksiklikler ve sorunlu alanlar da dahil olmak üzere belirli aura özelliklerine odaklanabilir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılacak olan daha uzmanlaşmış stratejilerden herhangi biri hemen uygulanabilir veya daha sonra takip stratejileri olarak tanıtılabilir. Birçok masaj uzmanı, özel ihtiyaçların hedeflenmesinde ve uygun özel stratejilerin seçilmesinde faydalı olabilecek diğer önemli bilgileri toplamak amacıyla özel masajı ertelemeyi tercih eder.

Adım 7. Masaj Sonrası Aura Görüntüleme. Masaj artık tamamlandığında, kişinin aurasını tekrar görüntüleyin. Muhtemelen masajın aura üzerindeki etkilerini masaj sırasında meydana geldiği şekliyle değerlendirmiş olsanız da, aura sistemi boyunca görülen genel sonuçlara dikkat edin.

Adım 8. Masaj Sonrası Etkileşim. Bu son adımın amacı, masaj deneyimini gözden geçirmek ve sonuçlarını deneğinizle birlikte değerlendirmektir. Bu adım

genellikle kişinin aurasında masajdan kaynaklanan gözlemlenebilir değişikliklerin tartışılmasını içerir. Ancak aura masajının en iyi değerlendirmesinin deneğin kendi kendini değerlendirmesi olduğunu unutmamak önemlidir. Sonuç olarak bu adım, deneğin duygularına, izlenimlerine ve deneyime verdiği tepkilere odaklanır. Değerlendirme sürecini tamamlamak için deneyimli masaj uzmanları bazen bu aşamada auranın kendi kendini görüntüleme stratejilerini tanıtacaktır. Prosedür, destekleyici yorumlarla ve mümkün olduğunda deneğin ifade edilen hedeflerine ilişkin iyimser tahminlerle sonlandırılır.

Auradaki gözlemlenebilir özelliklerin genellikle daha derin, içsel bir durumun tezahürleri olduğunu akılda tutmak önemlidir. Aurada görülen zayıflıkların ve işlev bozukluklarının çoğu, bilinçli farkındalıktan kaybolsa da bilinçaltında çalışmaya devam eden bastırılmış deneyimlerden kaynaklanır. Çoğu zaman konunun geçmişi ve geçmişi hakkında sınırlı bilgiye sahip olduğumuz için, masaj süresince psişik olarak duyarlı ve uyumlu kalmak önemlidir. Enerjilerimiz deneğinkilerle etkileşime girdikçe, temel psişik içgörü sıklıkla ortaya çıkacaktır. Aura masajı, konuya ilişkin geniş bir psişik veya analitik bilgi gerektirmese de, auranın görünmeyen dinamiklerinin farkında olduğumuzda, uygun masaj tekniğini seçip uygulamakta daha etkili oluruz. Auradaki bir rahatsızlığın bilinçaltı kökenlerine dair bilgi, bilinçaltını doğrudan ilgilendiren ilgili onaylamaların ortaya çıkmasına neden olabilir. Uygun onaylama örnekleri şunlardır: Auranız enerjilenip dengelendiğinde, siz de içsel olarak enerjilenip dengeleniyorsunuz. En derin bilinçaltınız bile auranızın güçlü enerjilerine duyarlıdır. Daha spesifik iç koşullarla ilgili diğer olumlu olumlamalar daha sonra sunulabilir.

Çoğu durumda, auradaki sapmalar veya bozulmalar, deneğin geçmiş yaşam deneyimleriyle doğrudan ilişkilidir. İnsan aurası, geniş bir geçmiş yaşam geçmişine sahip gelişimsel bir olgudur. Çatışmalarımızın ve korkularımızın çoğunun, etkileri auraya yansıtılacak ve gelecek yaşamlara yansıtılacak kadar yoğun olan geçmiş yaşam deneyimlerinden kaynaklandığı bilinmektedir. Tanıdık örnekler blokajlar ve

geçmiş yaşam travmasından kaynaklanan auradaki takıntılar. Bu koşullar, ilgili geçmiş yaşam kaynaklarına dair içgörüyle ortadan kaldırılır ve aura masajının ötesinde teknikler gerektirebilir. Hipnoz yoluyla geçmiş yaşama gerileme ve astral seyahati kullanan daha gelişmiş gerileme stratejileri, geçmiş yaşamın aura üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmada özellikle faydalıdır. (Beden dışı deneyim yoluyla geçmiş yaşam gerilemesinin ayrıntılı bir tartışması için Astral Projeksiyon ve Psişik Güçlendirme'ye bakın.)

Belirli aura özelliklerinin geçmiş yaşamdaki kökenlerinin daha derinlemesine anlaşılması, yalnızca semptoma değil aynı zamanda kaynağa da odaklanan onaylamalar dahil olmak üzere özel stratejiler önerirken, genel masaja önemli ölçüde yardımcı olabilir. Geçmiş yaşam etkilerinin olduğu durumlarda, aşağıdaki gibi onaylamalar önerilir: Auranız enerjilendikçe, uzak geçmişinizden gelen içgörüleri almaya açık hale geliyorsunuz. Kendini bilmek, özgüçtür. Geçmişinizi bilmek, şu anda iç kaynaklarınızı harekete geçirmenize ve en yüksek hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu oldukça genel onaylamalar daha sonra belirli bir aura özelliği ve onun geçmiş yaşam kaynağıyla ilgili daha spesifik onaylamalarla desteklenebilir.

Uzmanlaşmış Aura Masajı

Daha önce de belirtildiği gibi, genel masaj sırasında özel masaj prosedürleri uygulanabileceği gibi bağımsız bir strateji olarak da uygulanabilir. Özel masajın odak noktası iki yönlüdür: belirli aura işlevlerini zenginleştirmek ve belirli eksiklikleri veya işlev bozukluklarını gidermek. Sezgisel farkındalık ve psişik içgörü de dahil olmak üzere masaj boyunca dikkat ve hassasiyet, deneğin özel ihtiyaçlarını anlamamız ve bu ihtiyaçları karşılamadaki başarımız için çok önemlidir.

Diğer aura güçlendirme stratejilerinde olduğu gibi, özel masaj da aurayı görüntüleme, belirli aura ihtiyaçlarını belirleme, uygun müdahale prosedürlerini seçme ve bunları etkili bir şekilde uygulama becerisi gerektirir. "Solgun auraya" enerji vermek, yaralı aurayı onarmak, katı aurada esneklik sağlamak ya da eksik auraya renk ve parlaklık eklemek olsun, özel prosedürler, hedeflenen auranın hedeflenmesinde hassasiyet gerektirir.

uygun müdahale çabası. Auranın birçok işlevine etkili müdahale için gerekli olan özel masaj becerilerini ancak pratik ve deneyim yoluyla kazanabiliriz.

Aura Vücut Geliştirme Masajı

Auranın enerjileri, genellikle stresten veya kişinin zihinsel, fiziksel veya ruhsal ihtiyaçlarının ihmal edilmesinden dolayı zayıflayabilir ve dengesiz bir şekilde dağılabilir. Belirli eksiklik alanları genellikle auranın dış kenarındaki çöküntüler olarak veya zayıf renkli ve çevredeki alanlara göre daha az parlaklığa sahip "soluk" bölgeler olarak görülebilir. Fiziksel vücut geliştirme gibi, özel aura vücut geliştirme stratejileri de auranın güç kapasitelerini çalıştırarak eksiklikleri gidermek için tasarlanmıştır. Auralı vücut geliştirmede, çevredeki aura uyarılarak ve özellikle etkilenen bölgeye enerji verilerek zayıf alanlar güçlendirilir.

Aura Vücut Geliştirme Masajı özel bir işlem olarak genellikle genel aura masajından sonra uygulanır. Tanısal görüntülemeyle başlar ve ardından çevredeki alandan zayıf bölgeye renk getirmek amacıyla gözlenen zayıf alanın etrafına geleneksel dairesel el masajı yapılır. Birkaç dakikalık geleneksel dairesel masajın ardından, auraya parlaklık kazandırmak için el hareketinin yönü tersine çevrilir. Prosedür daha sonra geleneksel dikey masajı başlatır, ancak bunu yalnızca zayıf olan bölgeye ve yakın çevresine odaklar. Masaj, tüm auraya dairesel ve ardından dikey hareketlerle kısa süreli masaj yapılarak sonlandırılır.

Aura Vücut Geliştirme Masajı boyunca işleme aşağıdaki gibi uygun onaylamalar eşlik eder: Auranız güçleniyor ve enerji kazanıyor. Auranızdaki zayıf alanlar güçlendiriliyor ve yeniden canlandırılıyor. Parlak, güçlü enerji artık tüm aura sisteminizde akıyor.

Birçok spor salonu ortamında, Aura Vücut Geliştirme Masajı geleneksel vücut geliştirme programlarına etkili bir şekilde entegre edilmiş ve şaşırtıcı sonuçlar elde edilmiştir. Motivasyonu, özgüveni ve fiziksel gücü önemli ölçüde artırır.

dayanıklılık. Prosedür, çeşitli spor antrenman programlarına uygulandığında benzer etkiler gösterdi. Güreş, jimnastik, voleybol, golf, futbol, okçuluk gibi çok çeşitli sporlarda atletik becerilerin gelişimini hızla hızlandırarak hem bireysel hem de takım performansını artırır. Her yaştan erkek ve kadın sporcular genellikle bu işleme duyarlıdır.

Aura Onarım Masajı

İnsan aura sistemi, yalnızca dış etkilerin saldırısından değil, aynı zamanda benliğin içinde var olan potansiyel olarak zarar verici güçlerden de yaralanmaya karşı savunmasızdır. Her ne kadar aura da tıpkı fiziksel beden gibi dayanıklı bir savunma sistemiyle donatılmış olsa da, beklenmedik negatif güçler zayıf noktalarımızı hedef alabilir, bize sürpriz bir saldırı düzenleyebilir ve en iyi zırhımızı delebilir.

Auranın vereceği hasara karşı en güçlü korumamız, etkili savunmalara sahip, güçlendirilmiş bir enerji sistemidir. Ancak bu koruma mevcut olsa bile aurada hasar meydana gelebilir. Yaygın örnekler arasında şunlar yer alır: (a) aurada sıklıkla ihanet veya diğer zarar veren ilişkilerden kaynaklanan çatlaklar ve (b) ya kırılganlığı ya da aura sistemine dış bir kaynaktan daha önce yapılmış bir saldırıyı düşündüren karanlık noktalar.

Çatlaklar auranın temel yapısında çok ciddi hasar olduğunu gösterir. Dikkat edilmezse, çatlak, etkileri aura boyunca zayıflatıcı bir renk değişikliği veya türbülans olarak görülene kadar giderek kötüleşebilir. Çatlağın yeri, kökenine dair önemli bir ipucu sağlar. Tipik olarak, auranın dış bölgesindeki bir çatlak, dış kuvvetlerden kaynaklanan hasarla ilişkilendirilirken, auranın iç bölgesindeki bir çatlak, auranın işlevlerini kesintiye uğratan iç etkilerle ilişkilidir.

Tipik olarak auranın sınır bölgelerinde meydana gelen çatlakların aksine, karanlık noktalar auranın herhangi bir yerinde meydana gelebilir. Donuk bir renk değişikliğiyle çevrelendiklerinde, auranın enerjisini tüketen başka bir enerji sisteminin harici saldırısıyla ilişkilendirilirler. Daha sonraki bir bölümde, genellikle psişik vampirizm olarak adlandırılan bu olguyu daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Auranın kendiliğinden savunma sistemi başarısız olduğunda, normal işlevini geri yüklemek için amaçlı müdahale gerekli hale gelir. Aura Onarım Masajı, özellikle hasar çatlakları veya karanlık noktaları kapsadığında, aurayı onarmak ve güçlendirmek için özel olarak tasarlanmıştır. Diğer özel stratejiler gibi Aura Onarım Masajı da bireyin özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Hasar görmüş aurayı onarmak için tasarlanmış olmasına rağmen, prosedür yeni büyüme ve iyileşme süreçlerini başlatırken tükenen auranın enerji kaynağını kendiliğinden yeniler. Auraya verilen ciddi hasarın genellikle yeni kişisel güçlendirme becerilerinin geliştirilmesine odaklanan ek çabalar gerektireceğini unutmamak önemlidir. İşte dört aşamalı Aura Onarım Masajı:

Adım 1. Tanısal Aura Görüntüleme. Öznenizin aurasını dikkatlice inceleyin, benzersiz özelliklerine ve belirli özelliklerine dikkat edin. Dikkatli bir üç yönlü aura taraması yaparak aurayı hasar açısından inceleyin. Öncelikle auranın dış bölgesini tarayın, özellikle dış sınır boyunca herhangi bir düzensizliğe dikkat edin. Daha sonra, fiziksel bedenin yakınındaki aksaklıklara özellikle dikkat ederek auranın en içteki bölgesini tarayın. Son olarak, özellikle auranın merkez bölgesindeki herhangi bir sapmaya dikkat ederek auranın tamamını tarayın. Bulgularınızı konunuzla paylaşın ve aurada gözlemlenen herhangi bir hasarın önemini keşfedin.

Adım 2. Aura Onarım Planı. 1. Adımın sonuçlarına göre konunuzla birlikte bir onarım planı oluşturun. İşte uygun bir onarım planı örneği: Auranızdaki bir açıklığı kapatmak için aura onarım masajını kullanacağız (açıklığın doğasını ve yerini belirtin). Aura sisteminizde ve içinizde hissedilecek• bir onarım sürecini etkinleştireceğiz.

Adım 3. Onarım Masajı. (A) Çatlaklar. Çatlakları içeren hasarlarda, çatlağın etrafında pozitif enerji birikmesini sağlamak için dairesel hareketlerle çevredeki alana hafifçe vurun. Konunuza işlemin amacını açıklayın ve şunu onaylayın: Artık auranızdaki hasarın etrafında güçlü bir enerji toplanıyor. Daha sonra, ellerinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde etkilenen bölgenin yanlarına yerleştirin ve fiziksel temastan dikkatlice kaçının. Ellerinizi, avuç içi avuç içi bakacak şekilde, doğrudan açıklığın üzerinde yavaşça bir araya getirin. Şunu onaylarken bu pozisyonu koruyun: Şifa enerjileri artık auranızdaki açıklığı kapatmak için birleşiyor. Bu masaj prosedürünü tekrarlayın

birkaç defa. Açıklığın ne zaman kapandığını hissedeceksiniz. Onarım masajını şu olumlama ile sonlandırın: Auranızdaki açıklık artık kapandı ve iyileşme süreci artık etkinleştirildi. Bütün varlığınız güçlü enerjiyle aşılanmıştır.

(B) Karanlık Noktalar. Auradaki karanlık noktalar için masaja solar pleksus bölgesinde geleneksel dairesel hareketlerle başlayın ve ardından masajı yavaşça açıklığa doğru hareket ettirin. Bu dairesel masaj prosedürü, genellikle yüksek enerji konsantrasyonuna sahip olan solar pleksustan etkilenen bölgeye enerji aktarmak için birkaç kez tekrarlanır. Bu aşamada şunu onaylayın: Güçlü enerji auranızdaki hasar alanını sarıyor. Açıklığın çevresinde yeterli enerji yoğunlaşmasını hissettiğinizde, her iki elinizi de avuç içi aşağı bakacak şekilde doğrudan hasar bölgesinin üzerine koyun ve hafif pompalama hareketleriyle yavaşça vücuda doğru ve vücuttan uzağa doğru hareket ettirin, eli açık pozisyonda tutun ve herhangi bir darbeden kaçının. fiziksel bedenle temas. Pompalama hareketlerini doğrudan etkilenen alan üzerinde hafif dairesel hareketlerle takip edin. Dairesel masaj devam ederken şunu onaylayın: Şifa enerjisi artık auranızdaki açıklığı dolduruyor. Güçlü, iyileştirici enerji artık tüm varlığınıza yayılıyor.

Adım 4. Sonuç. Prosedürü, destekleyici onaylamalarla birlikte hem dairesel hem de dikey hareketler kullanarak tam auraya kısa, genel bir masajla sonlandırın, ardından auranın son olarak görüntülenmesi ve konunuzla, auranın güçlendirici hedeflerini ve potansiyel faydalarını anlatan kısa bir etkileşim yapın. prosedür özetlenmiştir.

Aura Onarım Masajı, auradaki çatlakları ve karanlık noktaları etkili bir şekilde kapatabilse de, anında tedavi edici değildir. Auradaki ciddi hasarın tamamen iyileşmesi genellikle kademeli olarak gerçekleşir ve özellikle hasar auranın solar pleksus bölgesini kapsadığında başka müdahale prosedürleri gerektirebilir. Bu bölgedeki kronik işlev bozuklukları, toplam aura sistemi üzerinde aşınma ve yıpranma etkisi yaratır. Sonunda auranın uyarlanabilir işlevleri durdurulur ve enerjileri ciddi şekilde tükenir. Bu durum bazen uzun süreli, istismarcı ilişkilerin kurbanı olan kişilerde görülür. Aura masajı rahatlık sunabilir ve iyileşmeyi başlatabilir.

Tam iyileşme genellikle her şeyden önce istismarcı ilişkinin sonlandırılmasını gerektiren uzun bir süreçtir.

Aura Esneklik Masajı

Aura Esneklik Masajı, boşlukları kapatmak ve auranın normal enerji fonksiyonlarını geri kazandırmak için aurada yeterli esneklik oluşturmak üzere özel olarak tasarlanmıştır. Boşluklar insan aurasında bulunan en yaygın anormallikler arasındadır. Şeffaf, işlevsel olmayan, enerjiden yoksun alanlardır. Bunlar genellikle psikolojik kökenlidir, ancak auranın esnek olmaması ve bunları köprülemek için yetersiz enerji nedeniyle sürdürülürler. Boşluklar auranın herhangi bir yerinde bulunabilmesine rağmen, üst bölgelerde daha sık meydana geliyor gibi görünmektedir. Bir boşluk mevcut olduğunda, boşluğu koruyan esneklikten dolayı tam aura sıklıkla daraltılır. Genellikle zor kişiler arası ilişkiler yaşayan, boşluk veya yabancılaşma hissi yaşayan ve yaşamlarında anlam eksikliği yaşayan kişilerin auralarında bulunurlar.

Aura Esneklik Masajı, boşlukları kapatmanın ve normal işlevleri geri getirmenin yanı sıra, toplam aurayı bol miktarda yeni enerji kaynağıyla yenilemek ve deneğin uykuda olan iç kaynaklara dair farkındalığını oluşturmak üzere yapılandırılmıştır. İşte prosedür:

Adım 1. Aura Görüntüleme. Konunuzun aurasını inceleyin ve bir boşluk keşfettiğinizde, özellikle onun konumunu ve boyutunu not edin. Aura gözlemlerinizi konunuzla paylaşın. Boşluğu şekli, boyutu ve konumu dahil olmak üzere tanımlayın. Konunuzun boşluğu tam olarak aurada göründüğü gibi görselleştirmesine yardımcı olun. Boşluğun alaka düzeyini konunuzla yargılamadan keşfedin.

Adım 2. Hedef Oluşturma ve Yönlendirme. Konunuzun aktif katılımıyla masaj hedeflerini formüle edin. Bunları spesifik, olumlu sonuçlar olarak belirtin. Uygun hedeflere örnekler: Masajı, mevcut herhangi bir boşluğu kapatmak için auranızda yeterli enerji ve esneklik oluşturmak için kullanacağız. Boşluk kapandığında hayatınızda yeni güç kaynakları keşfedeceksiniz. Zenginleştirmenin yeni yollarını bulacaksınız ve

hayatınızı güçlendiriyor. Konunuzu esneklik masajı ve bunun auradaki boşluklar üzerindeki etkisi konusunda yönlendirin. Masajın boşlukları kapatmadaki etkinliği büyük ölçüde kişinin boşluğun küçülüp sonunda yok olduğunu görselleştirme yeteneğine bağlıdır.

Adım 3. Küresel Masaj. Ellerinizi boşluğun her iki yanında birleştirerek masaja başlayın ve avuçlarınız arasında boşluğu ve yakın çevresini tamamen saran bir ışık saçan enerji küresi hayal edin. Nazik, akıcı el hareketleriyle hayal ettiğiniz küreye yavaşça masaj yapın. Ellerinizi boşluğun üzerinde giderek birbirine yaklaştırdıkça, boşluğun sonunda tamamen yok olana kadar giderek küçüldüğünü hissedin. Avuç içleriniz birbirine kenetlenmiş ve eski boşluğun bulunduğu yerde dururken şunu onaylayın: Auranızdaki boşluğun yerini artık parlak, canlı enerji alıyor.

Adım 3. Dairesel Masaj. Geleneksel dairesel hareketlerle eski boşluk bölgesine masaj yaparak şunu onaylayın: Auranız artık enerjilendiğinde, içsel potansiyelin yeni zenginliğini keşfediyorsunuz. Onayladığınız gibi, auranın daha geniş bölgelerini almak için dairesel masajı kademeli olarak genişletin: Auranız artık güçlendirilmiş ve tamamen işlevseldir. Zenginleşme ve başarı için sınırsız fırsatlarla çevrilisiniz. Konunuzun belirli büyüme ihtiyaçlarını karşılayan diğer güçlendirici onaylamaları formüle edin.

Adım 4. Sonuç. Nesnenizin tam aurasını yeniden görüntüleyin, özellikle önceki boşluğun yerini alan dengeli enerjiye ve konsantre parlaklığa dikkat edin. Bu son gözlemlerinizi konunuzla paylaşarak işlemi sonlandırın.

Aura Renk Masajı

Renk, auranın en önemli bileşenlerinden biridir. İnsan aurasında rengin rolünün kısa bir özeti:

1. Renk, diğer aura imza özellikleri gibi nispeten sabit bir aura yapısı içerisinde bulunur.

2. Renklenme desenleri büyük farklılıklar gösterse de, aura tipik olarak baskın bir rengin yanı sıra çeşitli tasarımlarda düzenlenmiş daha az renkle karakterize edilir.

3. Gökkuşağı aurası, tüm vücudu sarabilen veya genellikle baş ve omuzların etrafında lokalize bir fenomen olarak ortaya çıkabilen renk katmanlarından oluşur.

4. Nispeten nadir görülen tek renkli aura, renk yoğunluğunda geniş çeşitlilik ile karakterize edilir ve auranın dış bölgelerinde normal olarak görülen bir renk solması görülür.

5. Aura, geçici olarak tam aurayı veya izole edilmiş bölgeleri meşgul eden geçici renkleri barındırabilir. Bu fenomenin önemli zihinsel, fiziksel ve ruhsal önemi olabilir.

6. Donuk renk değişikliği olan alanlar, aura sisteminin işlevsel kapasitelerini, özellikle de enerji üretmeyi bozma eğiliminde olduklarından, genellikle zayıflatıcı olarak görülürler.

7. Auradaki belirli bir rengin parlaklığı, onun güçlendirme işlevlerine bir gösterge sunar; renk ne kadar parlaksa, kapasitesi de o kadar güçlenir.

8. Aurada beyaz, siyah ve renksiz alanlar görünse de insanın aurası asla tamamen beyaz, siyah veya renksiz değildir.

9. Aura renklendirmesi ile zihinsel, fiziksel ve ruhsal dahil olmak üzere diğer kişisel özellikler arasında bir ilişki kurulmuştur. İnsan aurasında yaygın olarak bulunan renklerden birkaçı ve sıklıkla bunlarla ilişkilendirilen bazı kişisel özellikler şunlardır:

Mavi: Huzur, denge, esneklik, iyimserlik ve derin bir renk tonu, zihinsel uyanıklık ve duygusal kontrol.

Sarı: Zeka, sosyallik ve güvenilirlik.

Yeşil: İyileşme ve kendini gerçekleştirme.

Pembe: Gençlik, gençleşme, duyarlılık, idealizm ve yetenek.

Kahverengi: Pratiklik, istikrar, dış mekan ilgi alanları, Ve bağımsızlık.

Mor: Felsefi ve soyut ilgi.

Turuncu: Dışadönüklük ve rekabetçilik.

Gri: Sıkıntı veya yaklaşmakta olan talihsizlik.

Aura Renk Masajının iki ana işlevi vardır. Renk zenginleştirme olarak adlandırılan ilki, mevcut renklerin zenginliğini artırarak aura renklenmesini zenginleştirir. Renk ekleme olarak adlandırılan ikincisi, ya lokal bir kütle ya da aurayı tamamen saran bir katman olarak auraya tamamen yeni renkler katar. Her iki işlev de auradaki her rengin, benzersiz güçlendirme potansiyeline sahip farklı bir enerjiyi temsil ettiği konseptine dayanmaktadır. Her iki işlev de auranın bir enerji ürünü üretme ve bunu başka bir aura sistemine renk biçiminde aktarma kapasitesini tanır. Olumlu onaylamaların yanı sıra spesifik masaj teknikleri ve amaçlarına ilişkin açıklamalar prosedür boyunca serpiştirilmiştir.

Aura Renk Masajında renk zenginleştirme, aurada halihazırda mevcut olan belirli bir renkle ilişkili olumlu özellikleri vurgular. Prosedür, belirli bir renkle ilişkilendirilen özellikler arasından belirli bir özelliği seçer ve ardından istenen rengin parlak, zengin konsantrasyonunu, ona eşlik eden özellik ile birlikte aura sistemine dahil etmek için uygun stratejiler kullanır. Örneğin, auradaki pembenin zenginliğini artırmak, vurgu için seçilen özelliğe bağlı olarak gençlik enerjisi üretebilir, belirli bir yeteneği güçlendirebilir veya deneğin hassasiyet kapasitesini çalıştırabilir. Aurayı sarı ile zenginleştirmek ise yine vurgu için seçilen özelliğe bağlı olarak zekayı, sosyalliği veya güvenilirliği artırabilir. Laboratuvar çalışmalarımız, auradaki sarının zenginliğini arttırmanın, zekanın ön ve son testleriyle ölçülen IQ'yu kayda değer şekilde artırdığını, ancak yalnızca belirlenen güçlendirme hedefinin

Entelektüel işlevleri güçlendirmek. Özellikle ilgi çekici olan, yalnızca zekayla değil aynı zamanda sosyallikle de ilişkilendirilen sözel becerilerdeki büyük kazanımlardı; daha önce de belirtildiği gibi sarı renkle ilgili başka bir özellik.

Renk ekleme, renk zenginleştirmeden daha radikal bir müdahale prosedürü olarak kabul edilir çünkü lokalize bir bölge olarak veya tüm aurayı saran yeni bir katman olarak tamamen yeni bir renk ekleyerek auranın renk kompozisyonunu tam anlamıyla değiştirir. Her insan aurasının bir dereceye kadar akla gelebilecek tüm renkleri ve onları temsil eden enerjileri içerebileceğini öne süren bazı kanıtlar olmasına rağmen, görünür aura çoğu zaman belirli renklerden tamamen yoksun görünür. Renk ekleme tekniği, aura sistemine tamamen yeni bir renk enerjisinin dahil edilmesinin, o renkle ilişkili kişisel özelliklerden herhangi birini ortaya çıkarabileceğini savunur. Renk ekleme stratejisi, ilk önce farklı renklerle ilişkili özellikler arasından istenen katkı maddesini belirlemesi ve ardından prosedürü bu katkı maddesine uyacak şekilde uyarlaması açısından renk zenginleştirmeye benzer. Örneğin istenilen katkı pratiklik ise, auraya eklenmek üzere o özellikle ilişkilendirilen kahverengi rengi seçilecektir. Öte yandan, eğer istenen katkı maddesi şifa ise, genellikle işlevsiz bölgeye yakın olan parlak yeşil enerji eklenmek üzere seçilecektir. Prosedür daha sonra hem istenen rengi hem de bununla ilgili değeri ortaya çıkaracak şekilde özel olarak yapılandırılacaktır. Belirli bir renkle ilişkili diğer özellikler hem zenginleştirme hem de ekleme sürecine eşlik edebilse de, belirtilen özellik öncelikle uygun görsellerin ve onaylamaların seçici kullanımı nedeniyle baskınlık kazanacaktır. Çoğu durumda, eklenen rengin sonunda auradan silindiği, ancak bununla ilişkili güçlendirme yararlarının bozulmadan kalma eğiliminde olduğu unutulmamalıdır.

İşte hem renk zenginleştirme hem de renk ekleme prosedürlerini içeren Aura Renk Masajı:

Adım 1. Aura Görüntüleme. Konunuzun aurasını, eksiklikler, renk bozuklukları ve renk zenginleştirmesi veya ilavesi ihtiyacını düşündüren diğer sınırlamalar gibi özelliklere özellikle dikkat ederek inceleyin.

Adım 2. Hedef Formülasyonu. Konunuzun sürece aktif katılımıyla spesifik masaj hedeflerini formüle edin. Örnekler arasında, o renkle ilişkili belirli bir özelliği artırmak için mevcut bir rengin zenginleştirilmesi veya tamamen yeni bir işlevi başlatmak için auraya yeni bir renk eklenmesi yer alır.

Adım 3. Güç Döndürme. Tercihen ayakta duran kişinin yanında dururken, vücudun merkezi gövde bölgesinde güçlü bir enerji dönüşü oluşturarak renk masajına başlayın. Bir el nesnenin önünde ve bir el arkada olacak şekilde yalnızca dairesel hareketler kullanın. Auranın tüm merkezi bölgesini kapsayana kadar hareketleri kademeli olarak genişletin. Uzanan kişi için dairesel hareketlerle sadece ön gövde bölgesine masaj yapın.

Adım 4. Enerji Konsantrasyonu. Güç dönüşünü tamamladıktan sonra, aralarında bir enerji konsantrasyonu oluşturmak için avuçlarınızı birbirine sürtün. İster mevcut bir rengi zenginleştirmek ister auraya yeni bir renk eklemek olsun, elleriniz arasında parlak enerji oluşurken istediğiniz rengi hayal edin. Avuçlarınızı ayırın ve avuçlarınız arasında bir enerji küresi oluşturmak için ellerinizi birkaç kez bir araya getirin ve ayırın. Yoğunlaştırılmış enerji küresi tamamen oluşana kadar ritmik, ileri geri el hareketlerine devam edin. İşlemin bu noktasında, genellikle ellerin arasında parlak renkli bir küre görünür hale gelecektir. Enerji küresini tutan ellerinizi auranın enerjilendirilecek alanına yerleştirin.

Adım 5. Renk Müdahalesi. Bu adım üç müdahale seçeneğini sunar: renk zenginleştirme, renk ekleme ve renk katmanı ekleme. Uygun açıklamalarla birlikte olumlu onaylamalar bu seçeneklerin her biri için kritik öneme sahiptir.

(A) Renk Zenginleştirme. Aurada mevcut bir rengi zenginleştirmek için, enerji küresini tutan ellerinizi auranın zenginleştirilecek alanına yerleştirin. Avuçlarınızı kişiye doğru çevirerek küreyi kişinin aurasına bırakın. Parlak küre konumlandırıldıktan sonra hafifçe masaj yapın

Önce küre üzerinde yoğunlaşan ve daha sonra auranın daha geniş bölgelerini kapsayacak şekilde yavaşça genişleyen dairesel el hareketlerine sahip renk bölgesi.

(B) Renk Ekleme. Auranın belirli bir bölgesine tamamen yeni bir renk katmak için, enerji küresini enerjilendirilecek seçilen alanın merkezine yerleştirin ve dairesel el hareketleriyle auraya nazikçe masaj yapın. Bu uygulamada masaj lokalize kalır.

(C) Renk Katmanı Ekleme. Tam auraya yeni bir renk katmanı eklemek için, renk küresini auranın solar pleksus bölgesine yerleştirin ve solar pleksus bölgesinden başlayarak yavaş yavaş genişleyen hafif, dairesel el hareketleriyle auraya masaj yaparak yeni enerjiyi dağıtın. Tam aurayı kapsayacak şekilde masaj. Yeni bir renk katmanının eklenmesi, aurayı negatif güçlerin saldırılarından veya işgalinden korumak için mükemmel bir prosedürdür. Bu amaç için önerilen renkler zihinsel koruma için parlak mavi, fiziksel koruma için parlak yeşil ve ruhsal koruma için parlak mordur.

Adım 6. Genel Masaj. Prosedürü, toplam aura sistemi üzerinde dairesel ve dikey hareketlerin bir kombinasyonunu içeren genel bir masajla sonlandırın.

Renk zenginleştirmenin ve insan aurasına eklemenin güçlendirici etkileri gerçekten de derindir. Aura Renk Masajı, çeşitli ortamlarda (eğitim, rehabilitasyon, ıslah, tıbbi ve psikoterapötik) olumlu değişim yaratmada bir güçlendirme stratejisi olarak neredeyse sınırsız olanaklara sahiptir. Auranın mevcut kapasitelerini harekete geçirir ve bazı durumlarda tamamen yeni büyüme kaynakları veya renk enerjisi biçiminde yeni güç kümeleri sunar. Daha önce de belirtildiği gibi, sarıyı ekleyerek zekayı tam anlamıyla artırabilir, pembeyi ekleyerek yaşlanmayı yavaşlatabilir ve yeşili ekleyerek iyileşmeyi hızlandırabiliriz. Çalışmalarımız, auraya parlak mavi vermenin beyin dalgası modellerini tam anlamıyla değiştirdiğini ve huzur ve iç huzurla ilişkilendirilen alfa durumunu ürettiğini buldu. Her insanın çabasına uygun bir aura renginin veya renk kombinasyonunun mevcut olması akla yatkın görünmektedir.

Bir uyarı olarak, aura masajı asla auraya gri veya mat bir renk değişikliği eklemeye çalışmamalıdır. Güçsüzleştirici renklendirmeyi veya herhangi başka bir olumsuz etkiyi başka bir aura sistemine aktarmaya yönelik herhangi bir kasıtlı çaba, her zaman kendine zarar verir.

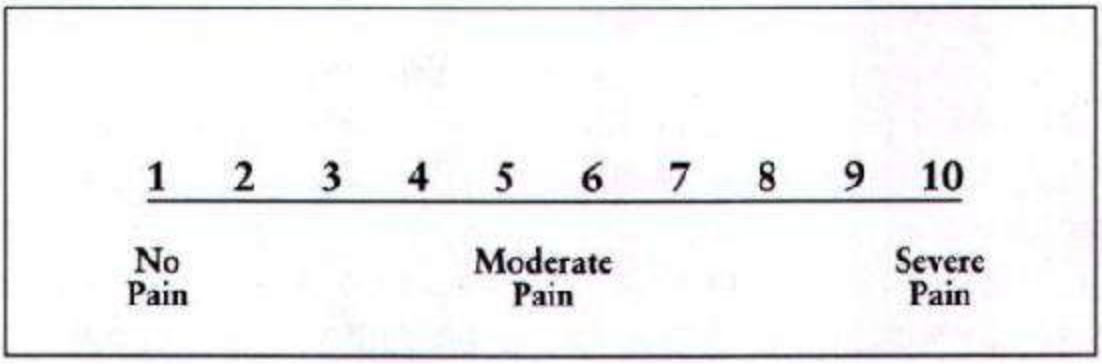
Ağrı Yönetimi Aura Masajı

Psişik güçlendirme perspektifinden bakıldığında, ağrı yönetiminin amacı: (1) ağrıyı azaltmak veya ortadan kaldırmak ve (2) ağrıyı şifa enerjisiyle değiştirmektir. Farmasötik yaklaşım geleneksel ağrı yönetimi stratejisi olarak kalsa da her zaman etkili değildir. Aralarında kendi kendine hipnoz, biyolojik geri bildirim, meditasyon ve rahatlamanın da bulunduğu zihin/beden bağlantısını temel alan çok sayıda yenilikçi yaklaşım ortaya çıktı. Temel olarak geleneksel yaklaşımlara tamamlayıcı olarak kabul edilmesi gereken bu prosedürler, ağrıyla ilgili olanlar da dahil olmak üzere biyolojik süreçleri etkilemek için zihnin gücünün tanınmasını sağlar.

Ağrı Yönetimi Aura Masajı diğer ağrı yönetimi prosedürlerinden farklıdır. Ağrıyla ilişkili altta yatan psikolojik ve biyolojik faktörlerle ilgilenirken, ağrıyı azaltma veya ortadan kaldırma konusunda uzmanlaşmış kapasiteye sahip etkileşimli bir enerji sistemi olarak auraya odaklanır. Bir Ağrı Yoğunluğu Ölçeği sunar ve deneğin ağrı düzeyini değiştirmeye aktif katılımını sağlar. Prosedür uygun tıbbi rehberlikle kullanılmak üzere tasarlanmıştır. İşte prosedür:

Adım 1. Ön değerlendirme ve Hedef Beyanı. İlk olarak, deneğinizin ağrısının geçmişini gözden geçirin. Ağrının kökenlerini ve dinamiklerini mümkün olduğunca belirleyin. Kişinizle birlikte, ağrının donuk, keskin, yayılan, zonklayan, yanan ve benzeri gibi spesifik konumunu ve özelliklerini keşfedin. Deneğinize, ağrının şiddetini on puanlık bir Ağrı Şiddeti Ölçeği üzerinde derecelendirmesinde yardımcı olun; bir derece ağrının olmadığını ve on derece şiddetli ağrıyı gösterir (Şekil 5). Deneğinizin aktif katılımıyla, Ağrı Şiddeti Ölçeğinde ağrının tamamen ortadan kaldırılmasından ağrının yoğunluğunun daha orta bir düzeye azaltılmasına kadar değişebilen ağrı yönetimi hedeflerini formüle edin. Deneğinize ölçekte ikinci bir işaret koymasını söyleyin.

ağrı yönetimi hedefi. Konunuzu ağrının sahip olunması ve ödüllendirilmesi gereken kişisel bir özellik olarak değil, fiziksel bir his olarak görmesine yönlendirin. Acıyı, acınız veya rahatsızlığınız yerine, acı veya rahatsızlık olarak adlandırın. Benzer şekilde, ağrım veya rahatsızlığım gibi subjektif referanslar ağrının kişisel olarak sahiplenilmesini ve onu hafifletme veya söndürme konusundaki olası isteksizliği teşvik edebileceğinden, muhatabınızı ağrıdan objektif bir şekilde bahsetmeye teşvik edin.



ŞEKİL 5. AĞRI ŞİDDETİ ÖLÇEĞİ.

Ağrının şiddetini 1'den 10'a kadar derecelendirmek için.

Adım 2. Aura Masajı. Auranın enerjilerini eşit bir şekilde dağıtmak ve genellikle fiziksel acının neden olduğu türbülansı en aza indirmek için tasarlanmış yumuşak, dairesel el hareketlerini kullanarak deneğin tüm aurasına başından aşağıya doğru masaj yapın. Masaja aşağıdaki gibi olumlu ifadelerle eşlik edin: Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengeli ve uyumlu hale geliyorsunuz, ardından dairesel masaja devam edin, ancak bunu ağrılı bölgeyle sınırlayın. Masaj devam ederken, kişiye Ağrı Şiddeti Ölçeği'ni, ağrı seviyesi istenen seviyeye ulaşana kadar yavaş yavaş düşecek şekilde hayal etmesini söyleyin. Ağrı yoğunluğunun azalması ve istenilen düzeye inmesi için bolca zaman tanıyın. İstenilen seviyeye ulaşıldığında, ellerinizde parlak yeşil enerji konsantrasyonunun oluştuğunu hayal ederken avuçlarınızı birbirine sürtün. Ardından, hedefinize rahatlatıcı, iyileştirici enerji aşılamak için parlak konsantrasyonu zihinsel olarak serbest bırakırken avuçlarınızı birkaç dakika etkilenen vücut bölgesi üzerinde tutun.

Adım 3. Destekleyici Beyanlar. Prosedürü aşağıdaki gibi destekleyici onaylamalarla sonlandırın: Artık tamamen güçlü, rahatlatıcı bir enerjiyle aşılanmış durumdasınız. İçsel şifa kaynaklarınız artık tüm varlığınıza nüfuz etmek üzere serbest bırakıldı. Kendinizi radyant enerjiyle sarmalanmış olarak hayal ederek gelecekteki herhangi bir acı tehdidini ortadan kaldırabilirsiniz.

Bu prosedür kolayca revize edilebilir ve ağrıyı yönetmek için kendi kendine uygulanan bir prosedür olarak uygulanabilir. Kendi kendine kullanıma uyarlandığında, tam aura masajının yerini ağrı bölgesinin çevresine bölgesel bir masaj alır. Daha sonra bölgesel masaj, ağrılı bölgeye odaklanıncaya kadar kademeli olarak daraltılır.

Aydınlık Masaj

Aydınlık Masaj, toplam aura sistemine parlaklık ve bol enerji aşılamak için tasarlanmıştır. Bu nihai aura masajıdır. Hem kişiye hem de masaj uzmanına güç verme potansiyeli taşır. Aurayı aydınlatırken prosedür, aurayı temizlemeye yönelik hiçbir girişimde bulunmaz; bu, auranın hiçbir zaman kirli hale gelmemesi nedeniyle yanlış bir adlandırmadır; daha doğrusu işlevsiz ve verimsiz hale gelir. Donuk, soluk veya rengi solmuş aura "kirli" değildir; bunun yerine parlaklık bakımından yetersiz veya enerji bakımından seyreltilmiş bir auradır.

Renk Masajından farklı olarak Işıltılı Masajda auranın renklenmesine müdahale edilmez. Mevcut renkleri zenginleştirmek veya yenilerini eklemek için tasarlanmamıştır. Aura enerjisini yeniden dağıtmaya veya hasarlı aura sistemini doğrudan onarmaya çalışmaz. Birincil hedefi, özneyi, parlak kozmik enerjinin tam olarak aşılanmasıyla sonuçlanan bir güçlendirme etkileşimine dahil etmektir.

Işıltılı Masaj, doğası gereği biraz mistiktir, çünkü masaj uzmanı, saf kozmik enerjinin kişiye kanalize edildiği bir enerji ortamı olarak işlev görür. Bu prosedürde, masaj uzmanının enerjileri kozmosun yüksek enerjileriyle harmanlanarak küresel bir enerji formu oluşturulur ve bu form daha sonra kişinin aurasına parlak ışık olarak aktarılır. Deneğin toplam aurası, boşluklar ve donukluk ve renk değişikliği alanları da dahil olmak üzere, tamamen parlak yeni enerji ile aşılanmıştır.

Prosedürün ilk üç adımı, masaj uzmanını 4. Adıma ve kozmik enerjinin kişiye tam anlamıyla aktarılmasına hazırlar. İşte prosedür:

Adım 1. İç Uyumlama. Konağınız rahatça otururken, zihninizi tüm aktif düşüncelerden temizleyerek masaja hazırlanın. Zihninizi tüm sorunlardan, endişelerden ve gerginliklerden arındırın. Gözlerinizi kapatın ve varlığınızın merkezinin beyaz ışık şeklinde güçlü enerjiyi her yöne yaydığını, tüm enerji sisteminizi beslediğini ve canlandırdığını hayal edin. Fiziksel bedeninize nüfuz eden canlı enerjiyi hissedin. Huzuru varlığınızın her zerresine kadar emdirin. Sessizce şunu onaylayın: Aklım, bedenim ve ruhum tamamen sevginin, huzurun ve gücün ışığıyla dolu.

Adım 2. Kozmik Uyumlama. Gözleriniz kapalıyken, evrenin uzak merkezinin saf beyaz ışık yaydığını hayal edin. Işıldayan kozmik enerjinin ellerinize aktığını ve kendi aura sisteminizle birleşerek en saf haliyle güçlü bir enerji birliği oluşturduğunu hayal ederken avuçlarınızı yukarı doğru çevirin. Saf kozmik enerjinin ilk önce ellerinizde, sonra da tüm varlığınızda aşılandığını hissedin. Sessizce onaylayın: Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak saf kozmik enerjiyle aşılandım.

Adım 3. Enerji Yoğunlaşması. Avuç içlerinizi birleştirin ve birbirlerine bakacak şekilde çevirin. Ellerinizin arasında beyaz ışıktan bir kürenin şekillendiğini hayal edin. Sıcaklığını ve canlılığını hissedene kadar küreye nazikçe masaj yapın. Yoğunluğu arttıkça gelişen enerji küresine masaj yapmaya devam edin. Ellerinizde oluşan enerji konsantrasyonunu hissedebilirsiniz. Elleriniz kol mesafesinde tutulduğunda ve dikkat, ellerinizin arasındaki merkez noktaya odaklandığında, enerji konsantrasyonu beyaz bir parıltı olarak görülebilir. Bu olguya ışığın maddeleşmesi adını veriyoruz.

Adım 4. Enerji Transferi. Enerjinin beyaz parıltısı ellerinizin arasında asılıyken, ellerinizi hedefinizin başının birkaç santim üstüne yerleştirin ve ellerinizi yavaşça ayırarak küreyi serbest bırakın.

eller. Şimdi nesnenizin başının üzerinde asılı duran parlak küreyle başlayarak, enerji konsantrasyonunu aura boyunca dağıtmak için auraya aşağı doğru vuruşlarla hafifçe masaj yapın. Auranın enerji küresini tamamen absorbe etmesi için bolca zaman tanıyın.

Adım 5. Onaylama. Enerji aşılama sürecini şunu onaylayarak sonlandırın: Tüm varlığınız artık tamamen saf radyant enerji ile aşılanmıştır. Sevginin, huzurun ve gücün ışığıyla sarmalanmışsınız. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak uyumlu ve enerji dolusunuz.

Işıltılı Masaj ileri düzey bir masaj işlemidir. Kullanımı ancak diğer aura masajı tekniklerini uyguladıktan sonra tavsiye edilir. Bu prosedürün tekrar tekrar uygulanmasıyla, birçok masaj uzmanı, kişinin yanı sıra masaja tanık olabilecek diğer kişiler tarafından da açıkça görülebilen, yoğun, parlak, parlak bir enerji küresi oluşturma becerisini geliştirir. Adım 4'teki enerji aktarımı sırasında bile, parlayan küre, tam auraya nazikçe asimile edilmeden önce deneğin başının üzerinde kısa bir süre asılı kaldığı için genellikle görünür durumdadır. Masajın ardından aura genellikle genişler ve yeni, ışıltılı bir parlaklık kazanır, bu etkiler oldukça uzun sürelidir. Bazı masaj denekleri Işıltılı Masajı kalıcı olarak kendi benlikleriyle bütünleşen bir zirve deneyimi olarak tanımlar.

Ağrı Yönetimi Aura Masajı gibi, Aydınlık Masaj da yalnızca küçük değişikliklerle kendi kendine uygulanabilir.

Aura Kendi Kendine Masajı

Başkalarıyla olduğu gibi kendi içindeki olumlu etkileşimler de aydınlatıcı, enerji verici ve güçlendirici olabilir. Kendini güçlendirme kavramı bu basit önermeye dayanmaktadır. Öz güveni ve öz değer duygusunu geliştiren olumlu düşünce mesajlarını kasıtlı olarak üretebiliriz. Kişisel ve kariyer hedeflerimize ulaşmamızı sağlayacak olumlu zihinsel imajlar yaratabiliriz. Daha iyi sağlık ve zindeliği teşvik eden güçlü bir zihin/beden etkileşimine girebiliriz. Kendi kendine aura masajı yoluyla kişisel aura sistemimizle etkileşime girebilir ve onun en yüksek güçlendirme kapasitelerini etkinleştirebiliriz.

Tek bir müdahale prosedüründen ziyade, kendi kendine aura masajı, stratejiden stratejiye değişen hedefleri olan çok sayıda stratejinin bir birleşimidir. Diğer masaj prosedürlerinden farklı olarak, kendi kendine masaj ara sıra fiziksel dokunuşu içerecektir, ancak yalnızca belirtilen yerlerde.

X Kendi Kendine Masaj

X Kendi Kendine Masaj, aura sistemini uyarmak ve enerjilerini daha eşit bir şekilde dağıtmak için tasarlanmış, kendi kendine enerji veren bir prosedürdür. Sonuç, birçok olumlu etki etkisine sahip, zenginleştirilmiş ve daha geniş bir auradır. Bu işlem için rahat bir uzanma veya sırtüstü pozisyon önerilir.

Adım 1. X Konumu. Gözlerinizi kapatarak (işlem süresince kapalı tutarak) ve göğsünüzün üzerinde bir X oluşturacak şekilde kollarınızı çaprazlayarak X Kendi Kendine masajınıza başlayın. Kollarınız çapraz ve göğsünüze dayalıyken, ellerinizi omuzlarınızın üzerine koyarak yavaş, derin ve düzenli nefes alın. Zihninizi aktif düşüncelerden arındırırken rahatlamak için birkaç dakikanızı ayırın.

Adım 2. Aura Görüntüsü. X konumunu korurken, renklerine, desenlerine ve benzersiz özelliklerine dikkat ederek auranızı tam olarak hayal edin. Üst bedeninizi çevreleyen auraya özellikle dikkat edin.

Adım 3. İki Aşamalı Masaj. Aşama I. Kollarınız çapraz dururken, ellerinizi ve kollarınızı vücudunuzdan birkaç santim uzağa kaldırın, ardından yavaş dairesel el hareketleriyle aurayı göğsünüzün ve omuzlarınızın etrafına hafifçe vurun. Ellerinizin ve kollarınızın etrafındaki auranın, göğsünüzün ve omuzlarınızın etrafındaki aurayla etkileşime girdiğini hayal edin. Masajın enerji verici etkilerini vücudunuzun derinliklerinde hissedin.

Aşama II. Kollarınızı çaprazlayın ve ellerinizi başınızın yanlarına koyun ve avuçlarınız şakaklarınıza doğru dönükken, dairesel hareketlerle auraya nazikçe masaj yapın, her türlü fiziksel temastan kaçınmaya dikkat edin. Omuzları, göğsü, karnı ve kalçaları kapsayacak şekilde yavaşça aşağı doğru hareket ederek dairesel el masajını genişletin. Enerjileri gövde bölgenizden aşağıya doğru çeken canlı, dikey hareketler kullanarak masajı daha da uzatın. Aşağı doğru yönünü tersine çevirin

Masajı yavaşlatın, dairesel hareketlerle yukarıya doğru masaj yapın ve son olarak baş bölgesinde doruğa ulaşın.

Adım 4. Kendini Güçlendirme Beyanları. Kollarınızı orijinal çapraz pozisyonuna getirin ve elleriniz omuzlarınıza dayalı olarak şunu onaylayın: Pozitif, güçlü bir enerjiyle sarmalıyım. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak zirvedeyim. En yüksek hedeflerime ulaşma gücüm var.

X Kendi kendine masaj çok amaçlı bir prosedürdür. Bunu düzenli olarak uygulayan öğrenciler akademik performanslarında çarpıcı bir gelişme olduğunu bildiriyorlar. Bir kurs değerlendirmesinden hemen önce uygulandığında, prosedür net düşünmeyi ve ders materyallerinin daha iyi hatırlanmasını teşvik etme eğilimindedir. Bildirilen diğer faydalar arasında daha fazla özgüven, güçlü güvenlik ve kişisel değer duyguları yer alıyor.

Klinik ortamda prosedür, stresi azaltmada ve baş etme becerilerini geliştirmede oldukça etkili olmuştur. Alkol ve uyuşturucu tedavi programlarına dahil edildiğinde bir müdahale stratejisi olarak özellikle ümit verici olmuştur.

Düzenli olarak uygulandığında özgüven, motivasyon ve güçlü bir başarı yönelimi oluşturma eğilimindedir. X Kendi kendine masaj aynı zamanda bir psişik koruma prosedürü olarak da değerlidir. Beklenmedik tartışmalar, baskılar veya kendine yönelik tehditler de dahil olmak üzere olumsuz etkilerin istilasına direnen güçlü bir aura sistemi oluşturur. Bu prosedürün uygulanmasından sonra birçok denek, göğüste bir X oluşturacak şekilde kolları çaprazlamanın, aurayı anında enerjilendirmek ve onu herhangi bir negatif güç saldırısına karşı korumak için yeterli olduğunu fark eder.

Kendini Yenileyen Masaj

Gençleştirme, birçok aura masajı stratejisinin dolaylı bir yan ürünü olsa da, auranın gençleştirme kapasitesini en üst düzeye çıkarmak, doğrudan yaşlanma sürecine odaklanan özel prosedürler gerektirir. Kendini Yenileyici Masaj, yavaşlamak veya tersine çevirmek için özel olarak tasarlanmıştır.

Auranın gençleştirici enerjilerini aktive ederek ve onları belirlenmiş hedeflere kanalize ederek yaşlanmak.

Kendini Yenileyen Masaj, yaşlanmanın birçok belirleyici ve etkileyici faktöre sahip, çok yönlü, etkileşimli bir olgu olduğu önermesine dayanmaktadır. Fiziksel, psikolojik ve hatta ruhsal unsurların bir araya gelerek yaşlanmayı etkilediğini savunur. Bu etkilerden herhangi birine doğrudan müdahale ederek etkileşimi değiştirebilir ve yaşlanma sürecini yeniden yönlendirebiliriz.

Yaşlanma karakteristik olarak otonom bir süreç olmasına rağmen olumsuz etkiler onu hızlandırabilir. Yaygın örnekler aşırı stres, çaresizlik duyguları, için için yanan düşmanlık, çözülmemiş çatışmalar ve düşük öz saygıdır; bunların hepsi uyum kaynaklarımızı tüketmeye, hastalıklara karşı direncimizi düşürmeye, biyolojik sistemlerimizi zayıflatmaya ve dolaylı olarak yaşlanmayı hızlandırmaya eğilimlidir. Öte yandan olumlu bir zihinsel durum, sağlıklı bir benlik kavramı, mizah anlayışı ve iyimser bir bakış açısı her zaman güçlendirici, gençleştirici ve sağlığı artırıcıdır.

Kendini Yenileyen Masaj, aura sistemini canlandıran tekniklerin yanı sıra yaşlanmayla ilgili altta yatan biyolojik ve psikolojik faktörleri de tanıtıyor. Prosedür, yapıcı imgelerin ve olumlu onaylamaların canlandırıcı gücünün tanınmasını sağlar. Aurayı "kaldırmak" ve yukarıya doğru bir enerji akışı başlatmak için tasarlanmış benzersiz masaj hareketlerini sunar. Genellikle oturarak veya yatar pozisyonda, gözleriniz kapalı olarak yapılan işlem aşağıdadır.

Adım 1. Gevşeme. Nefesinizi yavaşlatın ve etrafınızda yavaşça yükselen bir buharın tüm vücudunuzu sardığını hayal edin. Buhar yavaşça yükseldikçe vücudunuzun giderek daha fazla rahatlamasına izin verin. Buharın, fiziksel bedeninizi ve aura sisteminizi güçlendiren daha yüksek kozmik enerji gücünü ifade ettiğini kendinize doğrulayın. Vücudunuz tamamen kaplandığında buharın yanardöner bir ışıltıya dönüşmesine izin verin. Onaylamanız sırasında yavaşça ışıltıyı içinize çekin: Bütün varlığım boyunca huzuru ve dinginliği emiyorum.

Adım 2. Gençleştirme Regresyon. Zihinsel olarak zamanda geriye yolculuk yapın ve kendinizi gençliğinizin en iyi döneminde, belki de tam boy bir aynanın önünde dururken, soyunmuş ve gençliğin enerjisiyle parıldayarak hayal edin. Özellikle vücudunuzun etrafındaki ışıltılı ışıltıya ve gözlerinizdeki gençlik ışıltısına dikkat edin, siz onaylarken: Bu gerçek ben. Dikkatinizi aura sisteminizin canlandırıcı merkezi olan solar pleksus bölgenize odaklayın. Vücudunuzu çevreleyen gençliğin ışıltısını içinize çekin, canlandırıcı enerjiyi içinizin derinliklerine çekin. Olumlayın: Tüm varlığım tamamen canlandırıcı enerjiyle dolu. Gençliğin enerjisinin vücudunuzda aktığını hissedin.

Adım 3. İki Aşamalı Gençleştirici Masaj. Aşama I. Orta beden bölgenizden yayılan auraya, dışarı doğru hafif bir süpürmeyle biten yavaş, yukarı doğru el vuruşlarıyla masaj yapın. Önce alt bölgeye odaklanın ve yalnızca dikey vuruşlar ve dışa doğru hareketler kullanarak yukarıya doğru ilerleyin ve her zaman fiziksel temastan kaçının. Yaşlanmaya bağlı enerjilerin aura sisteminizden silinip giden renk değişimleri olduğunu hayal edin. Baş bölgesine ulaştığınızda yukarı doğru dikey hareketlere devam edin, ancak başınızın yanlarına doğru hafif geriye doğru vuruşlarla bitmesine izin verin. Masajın bu aşamasını, vücudunuzun etrafında gençleştirici enerjinin ışıltılı bir ışıltısını hayal ederken, başın üzerinde geriye doğru bir süpürme ile sona eren yukarı doğru el hareketleri kullanarak, yüzden yayılan aurayı nazikçe okşayan bir prosedür olan yukarı doğru yüz süpürme ile sonlandırın.

Aşama II. Avuçlarınızda yoğunlaşan parlak pembe ışık formundaki canlandırıcı enerjiyi görselleştirirken ellerinizi nazikçe birbirine sürtün. Auranıza, Aşama I'de ayrıntılı olarak açıklanan prosedürü kullanarak, merkezi vücut bölgenizden başlayıp yüz masajıyla sona eren bir kez daha masaj yapın. Auranızın gençliğin pembe ışıltısına büründüğünü hayal edin. Yüzünüzün etrafındaki aurayı okşarken, karıncalanmayı, canlandırıcı hisleri fark edin. Yüzünüzdeki kasların canlandırıcı enerjiye dalarak yukarı doğru vuruşlara tepki vermesine izin verin.

Adım 4. Olumlamaların Sonlandırılması ve Masaj Sonrası İşaret. Bu adımın amacı iki yönlüdür: Birincisi, araştırmanın anında sonuçlarını güçlendirmek.

masaj ve ikincisi, gençleşmeyi anında etkinleştirmek için komut üzerine kullanım için bir masaj sonrası ipucu olarak yukarı doğru yüz taramasını oluşturmak. Bu amaca ulaşmak için, şunu onaylarken bedeninizin yeniden ışıltılı enerjiyle sarıldığını hayal edin: Tüm varlığım yeniden canlanıyor ve gençleşmeyle aşılanıyor. Vücudumu çevreleyen ışıltılı ışıltıyı hayal ederken, emir üzerine yüzümden yayılan enerjileri yukarı doğru okşayarak gençleşmeyi anında etkinleştireceğim.

Gençleştirme işareti olarak yukarı doğru yüz taraması hemen hemen her yerde ve ihtiyaç duyulan sıklıkta kullanılabilir. Bu gençleştirici hareketin sık sık kullanılması, boyun ve yüz kırışıklıkları da dahil olmak üzere yaşlanma belirtilerini azaltırken veya önlerken yüz çevresinde gözle görülür bir parlaklık yaratabilir. Kendini Gençleştiren Masaj son teknoloji ürünü bir güçlendirme stratejisi olmasına rağmen, yaşlanmaya meydan okuyan bir jest olarak yukarı doğru yüz hareketi yeni değildir. 97 yaşında, kıvrak zekası ve inanılmaz derecede genç görünümüyle tanınan eski bir öğretmen, yukarı doğru yüz hareketini düzenli olarak kullandığını bildiriyor (her ne kadar kendisi bunu böyle tanımlamasa da). Genç görünümünü yukarı doğru yüz kıvrımına bağlarken, uzun yaşamının kısmen her gün taktığı değerli bir yadigâr olan zümrüt yüzüğün enerji verici etkisine bağlı olduğuna inanıyor. Yukarıya doğru yüz hareketi, zümrüt ve belki daha da önemlisi olağanüstü mizah anlayışı, gençleşme ve uzun ömür için gerekli kaynakları sağlayarak onu güçlendiriyor gibi görünüyor. Daha sonraki bir bölümde zümrüt ve diğer değerli taşların insanın aura sistemi üzerindeki etkilerini tartışacağız.

Aura Kendi Kendini İyileştiren Masaj

Fiziksel beden, hepsi mükemmel bir uyum içinde birlikte çalışmak üzere inanılmaz derecede tasarlanmış birçok organ, işlev ve sistemden oluşan olağanüstü derecede karmaşık bir yapıdır. Sürekli girdiyi barındırabilen ve onu esnek, uyarlanabilir bir sisteme verimli bir şekilde entegre edebilen muhteşem bir bilgisayar sistemiyle karşılaştırılabilir. Ancak en karmaşık bilgisayar sistemi gibi, fiziksel beden de elektrik kesintisine, aşırı yüke ve bileşenlerinde ve işlemlerinde aksaklıklara maruz kalır. Sistemi kirleten ve işlevlerini bozan ajanlar tarafından istila edilebilir. İndirmeyi, hızlı başlatmayı veya yeniden programlamayı gerektirebilir. Ciddi durumlarda, bilgisayar gibi fiziksel beden de kelimenin tam anlamıyla kapanabilir.

Aura Kendi Kendini İyileştiren Masaj, fiziksel bedene yeni şifa enerjileri vermek ve gerektiğinde belirli organ ve sistemlerin normal fonksiyonlarını geri kazandırmak için tasarlanmıştır. Her etkileşimli bileşenin diğerlerine duyarlılığını vurgularken zihin, beden ve ruh etkileşimine odaklanır. Etkileşime kasıtlı olarak pozitif enerji katan prosedür, tüm sistemi zenginleştirir. Daha spesifik olarak, zayıflamış elementlere ve operasyonlara pozitif şifa enerjisi iletir. Tüm aura sistemini en saf, en parlak haliyle enerjiyle güçlendirir. Aura Kendi Kendini İyileştiren Masaj, içimizdeki şifa gücünün yanı sıra, ruhsal boyutlar ve onların hizmetkar varlıkları da dahil olmak üzere daha yüksek şifa kaynaklarına erişme ve onlarla etkileşime girme kapasitemizi tanır. (Daha yüksek şifa enerjisi kaynakları hakkında daha fazla tartışma için Sağlık ve Fitness için Psişik Güçlendirme'ye bakın.) Prosedür, dikkat dağıtıcılardan uzak, sessiz ve rahat bir ortamda yaklaşık otuz dakika gerektirir.

Adım 1. Fiziksel Gevşeme. Rahat bir oturma veya uzanma pozisyonu alın ve birkaç derin nefes alın, yavaşça nefes verin. Her lifi, eklemi ve tendonu gevşetirken gerilim noktalarında duraklayarak vücudunuzu baştan aşağı zihinsel olarak tarayın. Gevşemeyi, taramaya eşlik eden, tüm vücudunuzu yavaşça aydınlatan yumuşak bir ışık olarak hayal edin. Gevşemenin vücudun en iç bölgelerine nüfuz etmesine ve her organa ve sisteme nüfuz etmesine izin verin.

Adım 2. İçsel Enerji İnfüzyonu. Fiziksel bedeniniz artık tamamen gevşemişken, aura sisteminizin parlak iç çekirdeğini solar pleksus bölgenizde hayal edin. Bu parlak çekirdekten yayılan ve vücudunuzun her yönüne yayılan titreşen enerjiyi hissedin. Enerji infüzyonunun zirveye ulaşmasına izin vermek için birkaç dakikanızı ayırın.

Adım 3. Solar Pleksus Aura Masajı. Solar pleksus bölgenizdeki auraya hafif dairesel el hareketleriyle masaj yapın, şifa enerjisinin her yöne doğru yayıldığını hayal ederken ellerinizi değiştirin. İyileşme enerjisini üst ve alt vücudunuza eşit şekilde yaymak için iki elinizi kullanarak dikey hareketlerle dairesel masajı takip edin. Vücudunuzdaki her organın ve sistemin parlak bir enerjiyle dolduğunu hayal ederek aura masajını geniş, dairesel hareketlerle sonlandırın.

parlayan enerji. Dolaşım sisteminizin şifa enerjisiyle parladığını, onu vücudunuzun her hücresine dağıttığını hayal edin. İnfüzyon sürecinin en yüksek noktasına ulaşmasına izin verin ve sonra şunu onaylayın: İçimdeki şifa gücü artık serbest kaldı ve şifa enerjisiyle tüm vücuduma nüfuz ediyor.

Adım 4. Kozmik Enerji İnfüzyonu. Evrenin merkezini saf ışık saçan enerjiden oluşan parlak bir küre olarak hayal edin. Evreni ayakta tutan ölçülemez güç yayan güçlü kozmik çekirdeği gözünüzde canlandırın. Ellerinizi, vücudunuzun kozmosun merkezinden şifa enerjisi alma gücüne sahip antenleri olarak düşünün. Ellerinizi kaldırın ve avuçlarınız yukarıya doğru dönükken, kozmik çekirdekten gelen parlak enerji akışlarının avuçlarınıza girdiğini ve kendi enerji sisteminizin çekirdeği ile birleşerek onu sınırsız güçle beslediğini ve enerjilendirdiğini hayal edin. Dikkatinizi şifa enerjisinin içsel toplanmasına odaklayın. Kozmik infüzyon sürecinin zirveye ulaşması için birkaç dakika bekleyin.

Adım 5. Kozmik Aura Masajı. Aura sisteminizin merkezindeki güçlü enerji birliğini görselleştirirken, yukarıdaki 3. Adımda açıklanan solar pleksus aura masajını dairesel hareketlerle başlayıp, ardından dikey hareketlerle takip ederek ve ek hareketlerle sona erdirerek kozmik şifa enerjisini vücudunuza yayın. dairesel hareketler. Parlak kozmik enerjinin vücudunuza dağıldığını hayal edin. Vücudunuzdaki canlı yenilenme sürecini hissedin.

Adım 6. Odaklanmış Masaj. İyileşme enerjisini belirlenmiş herhangi bir vücut bölgesi, organ veya sistem üzerine odaklamak için, yavaş dairesel hareketler kullanarak aura masajını o bölgeye odaklayın. Odaklanmış masaj sırasında hedefin parlak şifa enerjisiyle aşılandığını hayal edin.

Adım 7. Olumlamaların Sonlandırılması. Prosedürü aşağıdaki gibi ilgili onaylamalarla sonlandırın: Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak en yüksek güç kaynaklarına uyum sağladım. Tüm varlığım güçle dolu ve dolup taşıyor. Fiziksel olarak sağlık ve canlılıkla enerjileniyorum. Mental olarak huzurluyum. Ruhsal olarak yeni bir güçle güçleniyorum

içimdeki yüce gücün farkındalığı. Varlığımın kozmik kökeniyle birliğin zirvesindeyim.

Bu prosedürü uygulayan pek çok kişi, derin bir ruhsal aydınlanma ya da gücün daha yüksek boyutlarına dair heyecan verici yeni bir farkındalık deneyimliyor. Prosedürün 4. Adımında, kozmik enerjinin auranın iç çekirdeği ile birleşmesine sıklıkla hizmet eden melekler ve ruh rehberleri ile kendiliğinden etkileşimler eşlik eder. Adım 4'ü basitçe genişleterek, bilinçli olarak daha yüksek manevi boyutlara erişebilir ve bu rehberlerle derin anlamlı etkileşimlere girebiliriz.

6

Hypnosis and the Human Aura

Eğer hayata yeniden başlayacak olsaydım, böyle olmasını isterdim
öyleydi. Gözlerimi biraz daha açacaktım.

- Jules Renard, Günlük (Mart, 1906)

Kişisel güçlendirmeye uygulanan YPNOSİS iki temel önermeye dayanmaktadır: Birincisi, her birimizin içinde uçsuz bucaksız bir büyüme potansiyeli alanı vardır ve ikincisi, uygun stratejiler aracılığıyla bu potansiyelleri hayatlarımızı güçlendirmek ve zenginleştirmek için harekete geçirebiliriz. Psişik güçlendirme perspektifinden bakıldığında biz, deneyimlediğimiz her şeyin bütünlüğüyüz. Ancak geçmişimizin büyük bir kısmı, bilinçaltı olarak adlandırılan o zengin, keşfedilmemiş bölgede, bilinçli zihnin ulaşamayacağı bir yerde yatıyor. Muazzam ama çoğu zaman hareketsiz olan büyüme kaynaklarının yanı sıra orada var olanların tümü, şu anda bilinçli farkındalık için mevcut olmayan geçmiş deneyimlerdir. Bilinçaltı, yalnızca varlığıyla bile bizi onun en iç bölgelerini araştırmaya ve onun gizli bilgi zenginliğini ve büyüme potansiyelini ortaya çıkarmaya zorlar.

Hipnoz, bilinçaltına ulaşmak ve yeni büyüme olanaklarını ortaya çıkarmak için bilinen en etkili güçlendirme araçlarından biridir. Uyuyan potansiyeli harekete geçirebilir, gizli büyüme kanallarının engelini kaldırabilir ve yaşamlarımızda muazzam yeni gücü ortaya çıkarabilir. Sonuç olarak, başka türlü ulaşılamayan hedefler makul olasılıklara dönüşebilir.

Hipnoz, basitçe telkinlere karşı duyarlılığımızın arttığı bir trans durumu olarak tanımlanabilir. Transın derinliği hafif bir artan alıcılık durumundan derin, uyurgezer benzeri bir duruma kadar değişebilir.

Değişmiş bilinç. Hafif ila orta dereceli trans genellikle, kilo yönetimi, sigarayı bırakmak, stresi azaltmak, yaratıcılığı artırmak, hafızayı geliştirmek ve öğrenme hızını hızlandırmak gibi son derece spesifik hedefler de dahil olmak üzere çoğu kendini güçlendirme amacı için yeterlidir. . Geçmiş yaşamın gerilemesi ve bilinçaltının derinliklerine gömülmüş acı dolu anıların kurtarılması gibi uygulamalar için genellikle daha derin bir trans durumuna ihtiyaç duyulur. Hipnoz sonrası telkinler herhangi bir trans derinliğinde etkili olabilir.

Hipnozun, yeni bir dile anında hakim olmak veya yeni bilginin anında farkındalığı gibi oldukça karmaşık, tam gelişmiş bazı becerileri tam anlamıyla yaratabildiğini öne süren bazı kanıtlar var. Bazen hipno-üretim olarak da adlandırılan bu dikkate değer fenomen, hipnotik geçmiş yaşam gerilemesi sırasında ara sıra gözlemlendiğinden, çoğunlukla uykuda olan becerilerin veya bilinçaltında kayıtlı geçmiş yaşam anılarının uyanmasına atfedilir.

Hipnoz psişik yeteneklerimizi ortaya çıkarmak ve psişik gelişimimizi teşvik etmek için kullanılabilir. Psişik potansiyellerimizin çoğu bilinçaltımızda var gibi görünüyor. Bilinçli zihnin erişim alanı dışında olduklarından, rüyalar, deja vu veya sezgisel izlenimler gibi ince kanallar yoluyla yalnızca ara sıra yüzeye çıkma eğilimindedirler. Hipnoz sırasında psişik belirtiler çoğunlukla kendiliğinden, doğrudan ve gizlenmemiş biçimde ortaya çıkar. Yaygın örnekler arasında önsezi, telepati, basiret, beden dışı deneyimler ve geçmiş yaşam gerilemesi sayılabilir. Psişik kapasitelerimizi çalıştırmak ve belirli psişik işlevleri harekete geçirmek için çok sayıda hipnotik prosedür formüle edilmiştir. (Psişik bir gelişim stratejisi olarak hipnozun ayrıntılı bir tartışması için bkz. Psişik Güçlendirme: 7 Günlük Kişisel Gelişim Planı.)

Hipnozu kişisel güçlendirme aracı olarak kullanırken, kendi kendine hipnoz tercih edilen stratejidir. Gerçekte, tüm hipnoz kendi kendine hipnozdur, çünkü alıcı bir kişinin yokluğunda trans durumu meydana gelmeyecektir. Kendi kendine hipnoz, hipnozdan yalnızca trans durumunun kendi kendine tetiklenmesi ve kendi kendine yönetilmesi açısından farklılık gösterir. Bir kez ustalaşıldığında, kendi kendine hipnoz teknikleri şu amaçlarla kullanılabilir:

hipnozla aynı hedeflere, hatta çoğu durumda çok daha etkili bir şekilde ulaşırsınız.

Kendi kendine hipnoz, insan aurası çalışmamız açısından çeşitli nedenlerden dolayı önemlidir. Kendi kendine hipnoz, bilinçaltımıza dokunarak aurayı görüntülemek ve onunla etkileşime geçmek için tamamen yeni bir kanal sunar. Özellikle kendi kendine müdahale çabalarımızla alakalı olan durugörü ve psikokinezi (PK) dahil olmak üzere psişik yetenekleri harekete geçirebilir. Bilinçaltına gömülü kaynakları ortaya çıkarabilir ve bunları auraya enerji vermek ve yaşamlarımızı güçlendirmek için uygulayabilir. Birçok denek ilk kez kendi kendine indüklenen trans durumu sırasında aurasının tamamını gördüğünü bildirmiştir. Hipnoz sırasında auranın farkındalığı çoğunlukla kendiliğinden olmasına rağmen, daha sonra tartışacağımız belirli özel trans prosedürleri yoluyla gönüllü olarak üretilebilir.

Kendi kendine hipnoz elbette kendi auramızı görmemizi ve onunla etkileşime girmemizi sağlayan çeşitli tekniklerden yalnızca biridir. Kendi kendine hipnozun büyük bir avantajı, auranın çeşitli işlevlerine doğrudan müdahaleye izin verirken, auranın tamamını ortaya çıkarma kapasitesinde yatmaktadır. Kendini görme teknikleri genellikle auranın yalnızca kısmi bir resmini ortaya çıkarır ve bu nedenle kendi kendine müdahale için yalnızca sınırlı fırsatlar sağlar. Auranın kapsamlı bir görünümü, auranın herhangi bir yerinde meydana gelebilecek boşluklar, çatlaklar ve renk değişikliği gibi tekil ihtiyaçlara odaklanan kendi kendine müdahaleye izin verir.

Kendi kendine hipnoz yoluyla auranın tamamı görünür hale geldiğinde, trans halinde kalsak bile belirli işlevleri etkilemek için kasıtlı olarak müdahale edebiliriz. Trans durumu tek başına potansiyel olarak ödüllendirici olsa da, öncelikle bir amaca yönelik bir araç olarak değerlenir. Kendi kendine hipnoz yoluyla auraya enerji verebilir, renk değişikliği sağlayabilir, enerji modellerinde ayarlamalar yapabilir, işlevsiz alanları düzeltebilir ve işlevler arasında dengeyi geliştirebiliriz. Aynı derecede, hatta daha büyük öneme sahip olan şey, aura algımızı, yorumlama ve müdahale becerilerimizi geliştirmek için hipnoz sonrası telkinleri kullanabiliriz.

Trans indüksiyon sürecine sıklıkla aurada gözle görülür değişikliklerin eşlik ettiğini belirtmek önemlidir. Çalışmalarımız, ortaya çıkan transın aura üzerindeki etkilerinin büyük ölçüde kullanılan indüksiyon prosedürüne bağlı olduğunu buldu. Geleneksel olarak otoriter, kısıtlayıcı ve

Bazı profesyonel hipnotistler tarafından kullanılan zorlu indüksiyon yaklaşımı, deneğin aurasını daraltma ve parlaklığını azaltma eğilimindedir; bu koşullar, transın süresi boyunca oyalanma eğilimindedir. Bu tepkiler muhtemelen, baskın bir hipnozcunun dayattığı talepler de dahil olmak üzere, olumsuz etkilere direnme konusundaki doğal eğilimimizden kaynaklanmaktadır. Belki de beklendiği gibi, barışçıl imgeleme ve fiziksel rahatlama gibi pozitif teknikleri kullanan daha hoşgörülü trans indüksiyon yaklaşımları, aurayı genişletme ve aydınlatma eğilimindedir. Pozitif indüksiyon prosedürleri yoluyla trans durumuna ulaşıldığında, aura tipik olarak normal hipnoz öncesi durumuna geri döner.

İster basitçe kendi auramızı görmek ister onun işlevlerine müdahale etmek olsun, hafif ila orta düzeyde bir trans durumu oluşturmak için tasarlanmış pozitif bir kendi kendine indüksiyon stratejisi önerilir. Bazı durumlarda derin bir trans durumu, aurayı görme ve onunla çalışma yeteneğimize gerçekten müdahale edebilir. Şu anda mevcut olan çok sayıda kendi kendine indüksiyon prosedürleri arasında, auranın kendi kendini görüntülemesi ve müdahalesi için en etkili olanı Parmak Yayma ve Periferik Parlama Yöntemleridir. Her iki yöntem de zihin, beden ve ruh etkileşimini ve aynı zamanda etkileşimi kasıtlı olarak etkileme kapasitemizi tanıyan izin verici teknikleri kullanır. Doğru şekilde uygulandığında, her iki yöntem de auranın görüntülenmesinde ve auranın renginin ve parlaklığının zenginleştirilmesi gibi orta düzeyde değişiklikler sağlanmasında eşit derecede etkilidir. Çatlakların düzeltilmesi veya boşlukların doldurulması gibi auranın radikal manipülasyonunu içeren ciddi müdahale çabaları için Parmak Yayma Yöntemi genellikle Periferik Parlama Yönteminden daha etkilidir. Her iki yöntem de auranın sürekli olarak kendi kendini görüntülemesine izin verir ve bu da kendi kendine müdahale çabasına yardımcı olur.

Hem Çevresel Işıma hem de Parmak Yayma Yöntemleri, içsel psişik güçlerimizi uyarma ve kendiliğinden serbest bırakma kapasiteleri nedeniyle değerlidir. Uygun şekilde uygulandığında, aurayı görüntülemek ve hipnoz sırasında işlevlerinde küçük ayarlamalar yapmak için gerekli olduğu düşünülen hayal gücü ve basiret yeteneklerimizi etkili bir şekilde harekete geçirebilirler. Parmak Yayma Yöntemi, auranın yapısına doğrudan müdahale için gerekli olan PK kapasitemizi uyarmada, özellikle aura sistemindeki hasarı onarmada daha etkilidir. Her iki yöntemin de son derece kişisel güçlendirme hedeflerine ulaşmak için kullanılabileceğini belirtmek çok önemlidir.

stresi azaltmak, öz saygıyı geliştirmek, büyüme engellerini aşmak ve iç potansiyellerimizi en üst düzeye çıkarmak olarak.

Ön değerlendirmeler temel olarak hem Çevresel Işıma hem de Parmak Yayma Yöntemleri için aynıdır. Hiçbir kesintinin olmaması gereken tipik oturuma yaklaşık bir saat ayrılmalıdır. Sessiz, konforlu ve güvenli bir ortam gereklidir. Kendine trans durumuna girme izni vererek direnci en aza indirmek her iki prosedür için de önemlidir. Göreve başlama öncesinde hedefler formüle edilir ve olumlu onaylamalar olarak ifade edilir. İşte birkaç örnek: Hipnoz sırasında bedenimi saran aura net bir şekilde gözüme çarpacak. Auram bütün varlığımın bir parçasıdır. Auramın doğasına dair içgörü kazandıkça, varlığımın doğasına dair içgörü kazanacağım. Olumlu bir değişim yaratmak için auramla etkileşime girme ve onun işlevlerine müdahale etme yetkisine sahibim. Bu deneyimle zenginleşeceğim ve güçleneceğim.

Periferik Işıma Yöntemi

Bir trans indüksiyonu ve güçlendirme prosedürü olarak Periferik Işıma Yöntemi, Bölüm 3'te tartışıldığı gibi aurayı görüntülemek için tanıdık Odak Noktası Prosedürünün bazı değiştirilmiş bileşenlerini kullanır. Yöntem, bir transa geçişi kolaylaştırmak için başımızın üstünde stratejik olarak konumlandırılmış parlak, sabit bir nesne gerektirir. hafifçe yukarıya doğru bakış. Tavana yerleştirilen parlak bir raptiye genellikle etkilidir.

Adım 1. Gevşeme. Bacaklarınız çapraz değilken ve elleriniz yanlarınızdayken rahat, uzanmış bir pozisyon alın. Nefesinizi yavaşlatın ve gözleriniz kapalıyken alnınızdan başlayıp yavaşça aşağı doğru ilerleyerek vücudunuzu zihinsel olarak tarayın. Gergin, stresli bölgelerde duraklayın ve tamamen rahatlamalarına izin verin. Taramayı tamamladıktan sonra şunu onaylayın: Şimdi kendime hipnoza girme izni veriyorum. Trans halindeyken auramı görme ve onun işlevlerine müdahale etme yetkisine sahip olacağım. Ne zaman karar verirsem trans durumunu sonlandıracağım.

Adım 2. Göz Sabitleme. Rahat kalırken gözlerinizi açın ve başınızın üstünde bulunan parlak nesneye yukarı doğru bakın. Yavaş yavaş genişletin

Nesnenin etrafındaki her yöne çevresel görüş. Çevresel sınırlarınıza ulaştığınızda gözlerinizin hafifçe odak dışına çıkmasına izin verin. Daha sonra parlak nesneyi saran beyaz bir parıltı göreceksiniz. Parıltı çevresel görüşünüzün sınırlarına kadar genişleyene kadar nesneye odaklanmaya devam edin, ardından gözlerinizi kapatın ve normale dönmelerine izin verin. Vücudunuza yayılan derin gevşemeyi fark edin. Trans durumunu istenen seviyeye kadar derinleştirmek için, yavaşça ondan bire kadar geriye doğru sayarken sakin, rahatlatıcı bir sahne hayal edin - yumuşak bir bulut, rüzgarda bir yelken veya ay ışığının aydınlattığı bir manzara.

Adım 3. İç ve Dış Gövde Görüntüleme. Bu adımın amacı, fiziksel bedeninizi hem iç hem de dış odak noktasından zihinsel olarak görme yeteneğinizi geliştirmektir. İçsel görüşünüz içsel algı noktanızın bir fonksiyonudur, oysa dışsal görüşünüz dışsal algı noktanızın bir fonksiyonudur. İçsel görüntüleme kapasitenizi harekete geçirmek için, pasif bir şekilde dinlenme halindeki fiziksel bedeninize içsel bir perspektiften odaklanın. Bedeninizin içinde meydana gelen ve bedeninizin yüzeyine yayılan sıcaklık, karıncalanma ve benzeri fiziksel duyumlara dikkat edin. İç odak noktanızdan birkaç dakikalık duyusal odaklanmanın ardından, algınızı fiziksel bedeninizin dışına doğru genişletin ve iç algı odağınızdan fiziksel çevrenizi not edin. Çevrenizin ayrıntılı bir resminin ortaya çıkması için yeterli zaman ayırın. Kısa bir süre iç perspektifinizden dışarıya doğru odaklandıktan sonra, algı odağınızı dışarıya kaydırarak ve fiziksel bedeninizi sanki dışarıdan bir gözlemciymiş gibi görerek dış görüş kapasitenizi etkinleştirin. Bu dış perspektiften vücudunuzun konumuna ve giysilerinizin doğasına dikkat edin. Bedeninizin bu dış görünümünü oluştururken, tam bilincinizi fiziksel bedeninizden ayırmak için hiçbir çaba sarf etmeyin. Farkındalığınızın bir kısmı yansıtılsa da, bu prosedür süresince içsel bilinciniz fiziksel dünyayla güvenli bir şekilde birleşmiş kalmalıdır. İşlem boyunca her iki elinizin başparmağı ve orta parmağının uçlarını periyodik olarak birleştirerek ve şunu onaylayarak bu birliği sağlayabilirsiniz: Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak kendimle tam bir birlik içindeyim. Bu hareket ne trans durumunu kesintiye uğratacak ne de auranızı nesnel olarak görme ve onunla etkileşim kurma yeteneğinizi zayıflatacaktır.

Adım 4. Uzaktan Aura Görüntüleme. Bu aşamanın amacı auranızı dış algı odağınızdan tam olarak ortaya çıkarmaktır. Uzaktan aura görüntülemeyi başlatmak için, dış perspektifinizden objektif olarak alnınıza odaklanın, ardından vücudunuzun tüm çevresini kapsayacak şekilde çevresel görüşünüzü yavaş yavaş genişletin. Odak noktanızın hafifçe değişmesine izin verin; önce başınızın etrafında, ardından yavaş yavaş genişleyerek tüm vücudunuzu saran beyaz bir parıltı göreceksiniz. Yavaş yavaş solup yerini renkli auraya bırakan beyaz parıltıya odaklanın. Aura artık görünür durumdayken, rengine, yapısal özelliklerine ve diğer spesifik özelliklerine ve tasarımlarına dikkat edin. Eşsiz desenlerine ve renk özelliklerine özellikle dikkat edin. Artık auranızı dış algı odağınızdan görüyorsunuz.

Adım 5. Aura Etkileşimi ve Müdahale. Auranız uzaktan bakıldığında görünür kaldığından, auranın renginde ve enerji özelliklerinde istenen değişiklikleri sağlamak için her ikisi de enerji türü olan imgeleri ve olumlu düşünce mesajlarını kullanın. Rengi iyileştirmek için öncelikle donukluk veya renk eksikliği olan alanları not edin. İstediğiniz rengi gözünüzde canlandırın ve onu auranızda hedeflenen yere yansıtmak için düşünce mesajlarını kullanın. Renk aşılama süreci tamamlandıktan sonra, renk enerjisini çevredeki alanlara harmanlamak için ek görüntüler ve uygun onaylamalar kullanın. Genel aurayı parlak yeni enerjiyle canlandırmak için, görünür auraya parlaklık aşılamak üzere auranın çekirdeğinden yayılan radyant enerjiyi görselleştirin. Dış algı odağınızdan, parlak enerjiyi emerken auranızın genişlediğine dikkat edin. Etkileşim sürecini sonuçlandırmak için, nefesinizi ve sıcaklık, karıncalanma, basınç, ağırlık vb. gibi çeşitli fiziksel duyumları not ederek algı odağınızı içeriye doğru kaydırın. Zihninizin, bedeninizin ve ruhunuzun güçlü dengesinin yanı sıra varlığınıza nüfuz eden huzuru ve dinginliği hissedin. İşitsel olarak onaylayın: İçsel ve dışsal olarak dengeliyim. Bütün varlığım enerji dolu ve uyumlu. Bu noktada, gelecekteki gerçeklikler olarak tasavvur ettiğiniz ve onlara ulaşma gücünüzü onayladığınız için ek kişisel güçlendirme hedeflerini tanıtabilirsiniz.

Adım 6. Transtan Çıkış. Algılama noktanız güvenli bir şekilde kendi içinizde merkezlendiğinde, artık sadece niyetinizi belirterek ve ardından birden beşe kadar yavaşça sayarak trans durumunu sonlandırmaya hazırsınız: Şimdi birden beşe kadar sayarak hipnozdan çıkacağım.

Beşe kadar saydığımda, tamamen uyanık, tamamen enerji dolu ve tamamen güçlenmiş olarak gözlerimi açacağım. Bir, iki, üç, dört ve son olarak beş.

Adım 7. Çözünürlük. Enerji verici etkilerine özellikle dikkat ederek trans deneyimini gözden geçirin. Çevrenizdeki enerji sisteminizin canlılığını ve içsel huzur, denge ve esenlik durumunuzu hissedin. Deneyimi birkaç dakikalık sessiz düşünme ve ardından şu onaylamayla sonlandırın: Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak tamamen güçlendim.

Parmak Yayma Yöntemi

Parmak Yayma Metodu, bazı yönlerden Periferik Parıltı Metodu'na benzese de, PK (psikokinezi) yeteneğini harekete geçirme konusundaki eşsiz kapasitesi nedeniyle bir trans indüksiyonu ve aura müdahale stratejisi olarak önemlidir. Bu prosedür yoluyla etkinleştirildikten sonra PK, auranın çatlaklar, boşluklar ve ciddi renk değişikliği olan alanlar dahil olmak üzere belirli işlevsiz yönlerini değiştirmek için kullanılabilir. İşte prosedür:

Adım 1. Zihinsel Pasiflik. Rahat bir oturma veya hafifçe uzanma pozisyonundayken, ellerinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde uyluklarınızın üzerine koyun ve kendinize tamamen rahatlama izni verin. Tüm aktif düşünceyi engelleyerek ve kasıtlı olarak onu uzaklaştırarak zihninizin giderek daha pasif hale gelmesine izin verin. Birkaç dakika boyunca zihinsel pasiflik durumunda kalın.

Adım 2. Trans İndüksiyonu. Trans durumunu başlatmak için öncelikle dikkatinizi ellerinize odaklayın ve her bir hissi not edin - sıcaklık, serinlik, karıncalanma, uyuşukluk, avuçlarınızdaki nem, giysinizin dokusu, ellerinizin uyluklarınıza yaptığı baskı vb. Daha sonra her iki elinizin parmaklarını açın ve gergin, açık pozisyonu koruyun. Sonra yavaşça elinizi gevşetmeye başlayın ve onaylayın: Şimdi kendime hipnoza girme izni veriyorum. Sadece elimi gevşeterek trans durumuna geçeceğim. Elim gevşedikçe yavaş yavaş hipnoza giriyorum. Elim tamamen rahatladığında derin bir transa gireceğim. Auramı görmek ve onu güçlendirmek için transı kullanacağım. Trans deneyimi süresince tam kontrol bende kalacak. Hipnozdan istediğim zaman çıkacağım.

Eliniz tamamen rahatladıktan sonra, istediğiniz seviyeye ulaşana kadar aralıklı olarak daha derin bir rahatlama önererek ondan geriye doğru yavaşça sayarak trans durumunu gerektiği gibi derinleştirebilirsiniz.

Adım 3. Aura Görüntüleme. Bu adımın amacı auranızı gözlemlemek için algısal kapasitenizi fiziksel bedeninizin ötesine genişletmektir. Bu hedefe ulaşmada, duyu dışı farkındalığınızı genişletirken içsel duyusal farkındalığınızı korumak önemlidir. Bu genişletilmiş farkındalık durumuna ulaşmak için fiziksel bedeninizi görselleştirin ve onu objektif olarak gözlemleyin. Bu dış perspektiften, trans halindeyken huzur içinde dinlenen vücudunuzun konumuna dikkat edin. Daha sonra dikkatinizi alnınıza odaklayın ve vücudunuzun etrafında beyaz bir parıltı oluşana kadar çevresel görüşünüzü yavaş yavaş genişletin. Yerini renkli aura alıncaya kadar geçici parıltıya odaklanın. Aura artık görüş alanındayken, onun sayısız özelliğine, özellikle de karakteristik rengine, genişliğine ve benzersiz desenlerine dikkat edin. Boşluklar, çatlaklar ve renk bozulmaları da dahil olmak üzere enerji düzenlerindeki kesintilere özellikle dikkat edin.

Adım 4. PK Müdahalesi. Auranız artık görünür durumdayken, müdahale çabalarınızı yönlendirmek için zihninizin güçlerini kullanın. Psişik enerjilerinizi özellikle aura sisteminizdeki herhangi bir arızaya odaklayın. Boşluklar mevcutsa, boşluğun üzerine zihinsel olarak parlak bir kubbe dikin ve bu kubbe yavaş yavaş ışık saçan enerjiyle dolsun. Çatlaklar için, çevredeki alandan zihinsel olarak parlak enerji şeritleri çekin ve bunları çatlağı kapatmak için bir dikiş olarak kullanın. Renk solması olan alanlar için, zihinsel olarak bir beyaz enerji kütlesi oluşturun ve rengi solmuş alanı yıkamak ve parlaklığı geri kazandırmak için bunu bir sünger gibi kullanın. Auranın tamamını parlak enerjiyle doldurmak için, aura sisteminizin iç çekirdeğine odaklanın ve onu, parlak ışığı her yöne dağıtan, titreşen bir saf enerji üreteci olarak tasavvur edin. Tüm aura sisteminizde meydana gelen infüzyon sürecini zihinsel olarak gözlemleyin. Bu noktada son derece kişisel olanlar da dahil olmak üzere ek hedefler belirleyebilirsiniz. Onları hayal edin ve onlara ulaşma kararlılığınızı onaylayın.

Adım 5. Sonuç ve Çözüm. Bu son adımda trans durumuna son verilir ve işlemin güçlendirici etkileri gözden geçirilir. Transa son vermek için tüm dikkatinizi içeriye odaklayın ve niyetinizi belirtin.

Birden beşe kadar yavaşça sayarak hipnozdan çıkın. Beşe kadar saydıktan sonra gözlerinizi açın ve bu deneyimi düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Yenilenme ve canlılık duygunuzu not edin. Prosedürü aşağıdaki gibi güçlendirici olumlamalarla sonlandırın: Varlığımın her bir parçası pozitif enerjiyle enerjileniyor ve güçleniyor. Korunuyorum ve güvendeyim. Kendi içimde huzurluyum. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengeliyim ve evrene uyum sağlıyorum. Her engeli aşacak ve en yüksek hedeflerime ulaşacak güce sahibim.

Eğitimli uzmanlar tarafından yapılan aura müdahalesinin tüm potansiyel faydalarından, kendi öz müdahale stratejilerimiz aracılığıyla faydalanabiliriz. Sonuçta en iyi aura uzmanı kendi içinizdedir. Tanınmanızı bekler, etkileşiminizi çağırır ve güçlendirme çabalarınızı hevesle kucaklar.

7

Aura Power Tools

Nasıl ki gözlerimizin görmek için ışığa ihtiyacı varsa,
zihnimizin de kavramak için fikirlere ihtiyacı vardır.

- Nicholas Malebranche, De la
Veri Araştırması (1674-75)

ABİYOLOJİK VARLIKLAR olarak, fiziksel hayatta kalmamız için gerekli destek sistemini ve kaynakları (soluduğumuz hava, yediğimiz yiyecek ve içtiğimiz su) sağlayan fiziksel bir dünyada yaşıyoruz. Ne yazık ki, dünyanın doğal kaynaklarının çoğunu pervasızca sömürdük. Havayı kirlettik, ormanlarımızı tükettik ve temiz, saf suyumuz hızla tükeniyor. Dolayısıyla bizim ve çocuklarımızın geleceği risk altında. Psişik güçlendirme perspektifi, yalnızca kendi kişisel refahımızı değil, aynı zamanda başkalarının ve gelecek nesillerin de refahını arttırmada sorumlu eylemin önemini vurgular.

Şu anda içinde bulunduğumuz zamansal boyut yalnızca biyolojik olarak hayatta kalmamız için gerekli değildir, aynı zamanda kişisel tatminimiz ve ruhsal gelişimimiz için de bir ortam sağlar. Bileşenlerinin her biri potansiyel bir güçlendirme aracıdır. Dünyadaki dağların, nehirlerin, okyanusların ve ovaların güzelliğinden ilham alıyoruz. Yüksek ağaçları, yemyeşil çalılıkları ve yemyeşil zeminiyle ilkel orman, tüm yaratılışın ardındaki sonsuz güce dair daha derin bir farkındalıkla bize enerji veriyor. Dünyanın görkemli dağları bizi yalnızca yüksekliklerine tırmanmaya değil, daha da önemlisi kendi farkındalığımızın ve gücümüzün zirvelerine ulaşmaya da zorluyor. Bazıları yeni galaksiler oluşturmak için kesişen milyarlarca galaksiyle sürekli genişleyen evrenin benzersiz gücü, bize kendi varlığımızın altında yatan ve onu sürdüren aynı gücü hatırlatıyor.

Yaratılışın büyüklüğünü, ihtişamını ve ardındaki sonsuz gücü anlamakta güçlük çekiyoruz; yine de kozmosun ihtişamı birçok bakımdan kendi varoluşumuzun güzelliği ve ustaca tasarımıyla paralellik göstermektedir. Örneğin kozmosun enerji veren merkezi, kendi varlığımızın enerji veren iç çekirdeğinin eşidir. Üstelik evren gibi biz de sürekli gelişiyoruz. Tükenmez olanaklara sahip harika büyüme kaynakları hem içimizde hem de evrende mevcuttur. Sınırsız yetkilendirme potansiyeline sahibiz ve etrafımız sonsuz sayıda yetkilendirme aracıyla çevrilidir. Psişik güçlendirme perspektifinin ana odak noktası, yaşamlarımızı güçlendirme kapasitesine sahip somut araçların keşfi ve bunları etkili bir şekilde uygulayan stratejilerin geliştirilmesidir. Uygun güç araçları ve stratejileri aracılığıyla, kozmosun ve kendi varoluşumuzun altında yatan sonsuz gücü serbest bırakabiliriz.

Psişik güçlendirmenin somut araçları hem sayı hem de çeşitlilik bakımından sonsuzdur. Özel anlam taşıyan basit bir nesneden dikkatimizi çeken ve bize yeni umutlar veren uzak bir yıldıza kadar değişebilirler. Uçan bir kuş, rüzgarın taşıdığı bir yaprak veya ay ışığının aydınlattığı mistik bir koy kadar basit olabilirler. Yenilenmek ve ilham almak için gittiğimiz belli yerler olabilirler. Karla kaplı bir manzara, heyecan verici bir yaz yağmur fırtınası veya güzel bir gün batımından oluşabilir; bunların her biri farkındalığı artırma ve hayatımıza enerji verme gücüne sahiptir.

Gelişim yıllarımızda doğal çevremizle yaşadığımız deneyimler özellikle güçlendirici olabilir. Bir üniversite profesörü, gençlik yıllarında zümrüt yeşili bir göle bakan kaya çıkıntısının kendisine kişisel olarak güç verdiğini hatırladı. "Güzelliği ve dinginliği beni tekrar tekrar oraya çekti. Sakin sahne zihnime o kadar kazındı ki onu hala bir ilham ve güç kaynağı olarak görüyorum." Bir hemşire, çocukluğunda sıklıkla altında oynadığı dev meşe ağacının ona özellikle güç verdiğini hatırladı. "Damalı gölgesi hâlâ aklımda kaygısız bir oyun alanı."

Pek çok somut varlık öncelikle çağrışımsal değerlerinden dolayı güçlendiricidir. Bilinen örnekleri arasında yadigarlar ya da bize hediye olarak gelen nesneler yer alıyor. Profesyonel bir sporcu şunları anımsıyor: "Benim için lise mezuniyeti

Machine Translated by Google

Babamın bana hediye ettiği dolma kalemin ayrı bir önemi vardı. Bir üniversite öğrencisi olarak, bu özel kalemle yazmanın düşüncemi teşvik ettiğini ve yeni fikirlerin akışını serbest bıraktığını keşfettim. 'Sihirli kalem' üniversite yıllarım boyunca önemli bir güçlendirme aracı haline geldi."

Varlığımızın etkileşimli doğası nedeniyle, bizi zihinsel, fiziksel veya ruhsal olarak güçlendiren herhangi bir durum veya deneyim, aynı şekilde aura sistemini de güçlendirir. Zirve deneyimi ve sözde "ah ha!" gibi derin deneyimler. deneyimler bizi sadece zihinsel olarak aydınlatmakla kalmaz, aynı zamanda aurayı da aydınlatır ve canlandırır. Benzer şekilde, doğayla anlamlı etkileşimler ve doğanın habercileri aracılığıyla edindiğimiz içgörü çoğu zaman tüm varlığımızı kalıcı olarak güçlendirir. Bu, erkek kardeşinin bir araba kazasında ani ölümünden kısa bir süre sonra yaz gökyüzünde hızla ilerleyen parlak bir kayan yıldızda teselli bulan bir üniversite öğrencisi tarafından resmedildi. Kayan yıldızı, kardeşinin güzel bir ışık ve sevgi boyutuna neşeli geçişinin bir işareti olarak gördü. Deneyim yalnızca birkaç saniye sürdü ama güçlendirici etkileri kalıcıydı. Benzer bir örnekte, yaşamı tehdit eden bir hastalık teşhisi nedeniyle umutsuzluğa kapılan bir üniversite yöneticisi, ofisinin penceresinden görünen yaşlı bir manolya ağacının beklenmedik bir şekilde tamamen çiçek açıp ofisini sular altında bırakmasıyla hayatında tamamen yeni bir boyut keşfetti. Taze, enerji verici kokusuyla. Büyülü deneyim hayatında bir dönüm noktasıydı. İlham alarak ve güçlenerek hayatının en üretken ve ödüllendirici aşamasına girdi. İlk başta ölüm cezası gibi görünen bir hastalıktan artık tamamen kurtulmuş ve büyük bir güvenle şunu iddia ediyor: "Yaşlanmış bir manolya ağacı tarafından diriltildim."

Güçlendirme Doğa Yürüyüşü

Birçoğumuz, dünyayla spontane etkileşimlerimizin son derece güçlendirici olabileceğini zaten keşfetmiş durumdayız. Sahilde keyifli bir yürüyüş ya da ormanda yürüyüş genellikle zihni temizlemek, bedeni canlandırmak ve kelimenin tam anlamıyla aurayı aydınlatmak için yeterlidir. Bu spontane etkileşimlerin zengin faydaları, yapılandırılmış stratejilerin hayatlarımızı güçlendirmede aynı derecede veya belki de daha etkili olabileceği ihtimalini akla getiriyor. Güçlendirme Doğa Yürüyüşü, enerji vermek için tasarlanmış yapılandırılmış bir prosedürdür.

Machine Translated by Google

aurayı güçlendirir ve aynı zamanda doğayla rehberli etkileşimler yoluyla özel olarak belirlenmiş kişisel hedeflere ulaşmamız için bizi güçlendirir.

Güçlendirme Doğa Yürüyüşünden herkes faydalanabilir. İçgörü üretebilir, sorunları çözebilir, yaratıcılığı teşvik edebilir, stresi azaltabilir, sağlıklı yaşamı teşvik edebilir ve canlı enerji akışını serbest bırakabilir. Umudunu yitirmiş veya kişisel yaşamında ya da kariyerinde tersliklerle karşı karşıya kalan kişiler, bu prosedür sayesinde sıklıkla paha biçilmez yeni kaynaklar bulurlar. Yürüyüşün ödülleri anında ve genellikle kalıcıdır.

Çoğu doğal ortam Güçlendirme Doğa Yürüyüşü için uygun olsa da, dolambaçlı bir patikaya sahip doğal bir manzara veya yaşam topluluğuyla birlikte yaşlı bir orman ideal koşulu sağlar. Sadece muhteşem bir ağaca dokunmak veya bir çiçeğin kokusunu solumak bile aurayı aydınlatabilir. İşte prosedür:

Adım 1. Aura Önizlemesi. Yürüyüşe başlamadan önce, daha önce tartışılan kendini görüntüleme tekniklerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin.

Adım 2. Hedef Beyanı. Arkanıza yaslanın ve gözleriniz kapalı olarak acil hedeflerinizi formüle edin ve bunları mümkün olduğunca spesifik olarak belirtin. Kendinize şu soruyu sorun: "Doğada bu yürüyüşle neyi başarmayı umuyorum?" Amacınız sadece aura sisteminize enerji vermek ya da yürüyüşün saf zevkini yaşamak olabilir. Öte yandan hayatınızdaki belirli bir büyüme tıkanıklığının üstesinden gelmek, kendinize dair içgörü kazanmak, belirli bir soruna çözüm bulmak veya kişisel bir çatışmayı çözmek isteyebilirsiniz.

Adım 3. Yürüyüş. Yürümek için güvenli ve tanıdık bir yer seçin. Çevrenizi fark etmeye zaman ayırarak rahat bir tempoda yürüyün. Etrafınızdaki unsurları (bitkiler, hayvanlar, kayalar ve akarsular) doğanın paylaşma gücüne sahip, enerji dolu yaratıkları olarak düşünün. Etrafınızda toplanan canlı enerjiyi emerken onların sizinle konuşmasına izin verin. Çevrenizi güçlenme yolculuğunuzda ortaklarınız olarak düşünün. Çevrenizdeki yaşamın mucizelerinin tadını çıkarın. Doğa ile birlik duygunuzu not edin,

Machine Translated by Google

ve kendinize şunu söyleyin: Ben var olan her şeyin ayrılmaz bir parçasıyım. 1. Adımda formüle edilen hedeflerinizi gözden geçirin ve onlara ulaşma gücünüzü onaylayın.

Adım 4. Yansıma. Yürüyüşün sonunda deneyime dönüp bakın ve meydana gelen etkileşimler üzerine düşünün. Yürüyüşle ilgili ayrıntılı zihinsel görüntüler oluşturun ve bunları gelecekte başvurmak üzere zihninizde anlık görüntüler olarak dosyalayın. Yürüyüşün güçlendirici etkilerini gözden geçirin ve şunu onaylayın: Bu deneyim beni güçlendiriyor. Bununla ilgili görüntüleri ortaya çıkararak, her an yaşamımda canlı enerji akışını serbest bırakabilirim.

Adım 5. Aura Sonrası Görüntüleme ve Değerlendirme. Adım 1'deki aynı kendini görüntüleme tekniğini kullanarak auranızı tekrar görüntüleyin ve değişiklikleri not edin. Deneyimin güçlendirici etkilerini yeniden doğrulayın.

Güçlendirme Doğa Yürüyüşü, nispeten yapılandırılmış olmasına rağmen, geniş kapsamlı koşullar altında uygulanabilecek kadar esnektir.
Gece ve gündüz yürüyüşlerinin yanı sıra eş veya evcil hayvanla yapılan yürüyüşleri de içerebilir. Ay ışığında yürüyüşler özellikle güçlendiricidir. Grup yürüyüşleri de oldukça etkilidir, özellikle de deneyimin devamı niteliğindeki tartışmaları içerdiğinde.

Güçlendirme Doğa Yürüyüşü, okul öncesi çocuklardan yaşlılara kadar çeşitli yaş gruplarına uyarlanabilir. Doğal çevremiz hakkındaki farkındalığımızı artırabilir ve doğayla olan etkileşimimizin değerini keşfetmemize yardımcı olabilir. Prosedür, çeşitli eğitim programlarına, özellikle de doğal kaynaklarımızın takdir edilmesini ve korunmasını içeren kurslara kolaylıkla entegre edilebilir.

Güçlendirme Doğa Yürüyüşü, gerilimi azaltmak ve esenlik duygusu yaratmak için özellikle yararlı bir stratejidir. Huzurlu bir dinginlik neredeyse her zaman bu deneyime eşlik eder ve yürüyüş sırasında sıklıkla sorunlara kendiliğinden çözümler ortaya çıkar. Bu, önemli bir kariyer sorununu çözmek için prosedürü kullanan bir mühendis tarafından örneklendi. Şunları anımsıyor: "Birkaç yıl önce, her birinin avantajları ve dezavantajları olan iki kariyer seçeneği arasında seçim yapma ikilemiyle karşı karşıya kaldım.

Machine Translated by Google

durum kafamı daha da karıştırdı. Öğleden sonraları bir doğa parkurunda yürüyüş yaparken, çözüm kendiliğinden aklıma geldi. Yürüyüşün ortaya çıkardığı seçeneği seçtim ve kariyerim gelişti. Diğer seçeneğe yönelmek kariyerimi askıya alırdı."

Güçlendirme Doğa Yürüyüşü tipik olarak doğanın birçok nesnesiyle çoklu etkileşimi içerir. Sonuç genellikle belirli hedeflerle ilgili özel faydalarla birlikte genelleştirilmiş bir yetkilendirme durumudur.
Prosedürün uzun vadeli etkileri, deneyimle ilgili görüntülerden herhangi birinin periyodik olarak çağrılmasıyla güçlendirilebilir.

Güçlendirme Doğa Yürüyüşünün etkinliği, özel olarak belirlenmiş doğal nesnelerle etkileşimi sağlamak için tasarlanan diğer daha odaklı prosedürlerin de aynı şekilde güçlendirici olacağını göstermektedir. Ağaç, ay ve yıldızlar, yapılandırılmış prosedürlere güç araçları olarak dahil edildiklerinde muazzam güçlendirme potansiyeline sahip, doğanın somut varlıkları arasındadır.

Ağaç Gücü Etkileşimi

Ağaç Güç Etkileşimi, ağacı somut, etkileşimli bir nesne olarak kullanan yapılandırılmış, özel bir prosedürdür. Doğayla etkileşime girme yönündeki doğal eğilimimizi ve bu etkileşimlerin güçlendirme olanaklarını tanır. Daha spesifik olarak, çeşitli ağaçlarla olan etkileşimlerimizin son derece güçlendirici potansiyelini ve bu etkileşimlerin aura sistemi üzerindeki farklı etkilerini vurgulamaktadır.

Ağaç, ömrü boyunca büyümeye devam eden karmaşık bir enerji sistemidir. Aralarında dev sekoyaların da bulunduğu bazı ağaçlar 3.000 yıldan fazla süredir ayaktadır. Gezegenin en eski ve en büyük canlısı olan bu yüksek ağaç, dünyanın evrene olan antenidir. Bu, evrenle olan bağlantımızın ve sonsuz büyüme kapasitemizin somut bir hatırlatıcısıdır.

Her ne kadar tüm ağaçlar enerji üreteci olarak görülse de, ağaçların güçlendirici etkileri, ağacın özelliklerine ve onunla etkileşimimizin doğasına bağlı olarak değişmektedir. Tipik olarak ağaç ne kadar yaşlı olursa, etkileri de o kadar ilham verici ve enerji verici olur. Yılın mevsimleri ağacın güçlenme önemini etkilemiyor gibi görünüyor.

Machine Translated by Google

Bir aura güçlendirme egzersizi olarak Ağaç Güç Etkileşimi, belirli hedefleri ve uygun bir ağacın seçimini gerektirir. Ağaç, belirli bir hedefe ulaşmak için bir güçlendirme aracı olarak kullanılacak somut bir nesneden ziyade işbirlikçi bir ortak olarak görülüyor. Ağacın bir güç sistemi olarak farkındalığı ve onun doğanın ustaca yaratımı olarak görkeminin tanınması, prosedürün başarısı için kritik öneme sahiptir.

Ağaç Güç Etkileşiminde ağaç seçme süreci güçlendirme etkileşimini başlatır. Biz ağacı seçiyoruz ama aynı zamanda ağaç da bizi seçiyor. Bu etkileşim özellikle dikkatimizi çeken, heybet ve güzellikleriyle bize ilham veren ağaçlarda belirgindir. Bazı ağaçlar, sanki güçlenme ihtiyaçlarımızı biliyormuşçasına bize tam anlamıyla sesleniyor gibi görünüyor.
Bizi sessizce onlara dokunmaya, onlarla etkileşime girmeye ve onlardan güç almaya zorluyorlar. Çeşitli ağaçların insan aurası üzerindeki farklı etkilerine ilişkin birkaç örnek:

Muhteşem Meşe

Bu hem çok amaçlı bir ağaçtır. ve tüm zamanların favorisi. Üniversite popülasyonundan rastgele seçilen 350 öğrenciyle yaptığımız ankette, yüzde sekseninden fazlası meşeyi en sevdikleri ağaç olarak tanımladı. Bu kadar güçlü bir tercih, büyük ölçüde, kudretli meşe ağacının insanın enerji sistemi üzerindeki kendiliğinden enerji veren etkilerinden kaynaklanıyor olabilir. Meşenin saf varlığı aurayı genişletirken renk bozulmasını ortadan kaldırır ve çeşitli parlak renkler sunar. Bu görkemli ağaçla kasıtlı olarak etkileşime girerek, güçlendirme hedeflerimize bağlı olarak aurayı daha da aydınlatabilir ve sınırlarını daha geniş bir yelpazedeki yeni renk enerjilerini barındıracak şekilde genişletebiliriz.

Sevimli Kavak

Üniversite öğrencilerinin katıldığı anketimizde en çok tercih ettikleri ağaç olarak kavak ikinci sırada yer aldı. Bu sevimli ağaçtan iyileştirici ve gençleştirici enerjiler yayılıyor gibi görünüyor. Enerji frekansları hassas bir şekilde ayarlanmıştır ve insanın aura sistemini ayarlama ve dengeleme eğilimindedirler. Kavakla fiziksel temas sırasında auranın görsel olarak incelenmesi tipik olarak dengeleyici bir etkiyi ortaya çıkarır

Machine Translated by Google

Görünür auranın dış kenarında parlak bir ışık yükselişi de dahil olmak üzere belirli renk değişiklikleriyle birlikte.

Kavak yaprağının elektrofotografik prosedürler kullanılarak çekilen fotoğrafları, yaprağı çevreleyen genişleyen enerjinin karmaşık, simetrik bir modelini göstermektedir. Tam bir yaprağı saran enerji modelinin, yaprağın bir kısmı çıkarıldıktan sonra bile bozulmadan kaldığı nispeten nadir bir olay olan hayalet yaprak etkisi, tipik olarak kavak yaprağını karakterize eder. Bu olgu, ağacın fiziksel yenilenme eğilimlerini ve bol enerji sisteminin iyileştirici gücünü yansıtır. Kavağa herhangi bir fiziksel maruz kalma sağlığı iyileştirir.

Bu ağaçla ilgili sağlık iddiaları bazılarına bilimden çok sihir gibi görünse de kavak ağacını kullanan Ağaç Güç Etkileşiminin fiziksel sağlığı geliştirebileceğine dair önemli araştırma kanıtları vardır.
Laboratuvar çalışmalarımız, auranın genellikle fiziksel hastalığın başlangıcından hemen önce renginin bozulduğunu ve dengesizleştiğini buldu. Kavak ağacıyla etkileşim, auraya parlak, sağlıklı enerji aşılar; bu etki, etkileşimin hemen ardından aura boyunca görülebilir.

Bundan, kavak ağacıyla çoklu etkileşimlerin hastalıklara karşı direncimizi etkili bir şekilde artırabileceği sonucu çıkıyor ve bu sonuç en az iki çalışma tarafından destekleniyor. Soğuk algınlığı ve grip mevsiminde sık aralıklarla kavakla Ağaç Gücü Etkileşimi uygulayan üniversite öğrencileri, prosedürü uygulamayan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında daha az hastalık vakası bildirdiler. Prosedürün sağlık üzerindeki etkilerini araştıran başka bir çalışmada, tekrarlayan gerilim tipi baş ağrısı öyküsü olan denekler, baş ağrılarının hem sıklığında hem de yoğunluğunda ilerleyici bir düşüş yaşadılar; bu etkileri kavakla günlük etkileşimlerine bağladılar.

ağaç.

Fiziksel sağlık yararlarının yanı sıra, kavakla Ağaç Gücü Etkileşimi, zihinsel sağlık stratejisi olarak da önemli umut vaat ediyor. Yaptığımız çalışmalarda depresyon veya anksiyete yaşayan hastalar, bu ağaçla sınırlı etkileşimlerin bile öz değer duygularını artırdığını ve onlara yeni umutlar verdiğini buldu. Prosedürün özellikle etkili olduğu görüldü.

Machine Translated by Google

panik bozuklukları ve fobilerle ilişkili kaygı ve korkuyu azaltır.
Ayrıca uykusuzluk yaşayan hastalar, kavakla etkileşim sonrasında daha hızlı uykuya daldıklarını ve uykularının daha az bölündüğünü buldu.
Araştırmalarımız, ağaçtan alınan ve yastığın altına bir zarf içinde yerleştirilen yaprağın, bu işlemin güçlendirici etkilerini daha da artırdığını ortaya çıkardı.
Neredeyse istisnasız olarak, bu prosedürü kullanan rehberli uygulama, deneklerimize semptomları üzerinde bir güç duygusu verdi ve kendilerine olan inançlarını artırdı.

Bu stratejinin fiziksel ve zihinsel sağlığa faydalarını değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen, mevcut bulgular hemen hemen herkesin bu dost ağaçla etkileşimden yararlanabileceğini göstermektedir.

Güçlü Çam

Çam ağacıyla etkileşimler, genellikle aurada artan parlaklık olarak görülebilen, bol miktarda ama çoğunlukla geçici bir güçlü enerji kaynağı üretme eğilimindedir. Gerçek hayattaki birçok durum, anında ve güçlü bir yeni enerji dalgalanması gerektirir. Yaygın örnekler, enerji kaynağımızı tüketebilecek kariyer ve aileyle ilgili talepler de dahil olmak üzere günlük yaşamın birçok stresli koşuludur. Çam ağacı etkileşimleri, auranın enerji verici kapasitelerini hızlı bir şekilde başlatıyor gibi görünen kırmızı da dahil olmak üzere, sıklıkla yeni enerjinin gözle görülür parıltılarıyla aurayı canlandırır. Sonuç, bol enerjinin toplam infüzyonudur.

Çam ağacıyla etkileşimler, baskı altında kontrollü ve dengede kalmamıza yardımcı olması açısından özellikle değerlidir. Araştırmamızda çamla Ağaç Güç Etkileşimi uygulayan yöneticiler, özellikle zor insanlarla çalışırken yönetim becerilerinde belirgin bir gelişme olduğunu bildirdiler.

Yiğit Hickory

Bu ağaçla etkileşimler olumlu sosyal ilişkiler, kişisel başarı, hızlandırılmış öğrenme ve duygusal istikrarla ilişkilidir. Aura sisteminde ortaya çıkan değişiklikler tipik olarak, özellikle auranın iç bölgelerine parlak bir sarı aşılanmasını içerir. Olan bireyler

Machine Translated by Google

Kişisel yaşamlarında veya kariyerlerinde geçiş yaşayan kişiler, özellikle bu ağaçla olan etkileşimlerden enerji alırlar.

Cevizle etkileşime girmenin bilişsel etkileri arasında hem hızlandırılmış öğrenme hem de daha iyi akılda kalma yer alıyor. Çalışmalarımız, akademik denetimli serbestliğe tabi tutulan üniversite öğrencilerinin derslerinde hızla ilerleme kaydettiğini ve sonunda ceviz ağacıyla düzenli etkileşimler yoluyla genel not ortalamalarını yükselttiklerini buldu. Üstelik bu ağaçla ilgili ödüllerin uzun süreli olduğu görüldü.

Sürekli Sedir

Sedir kalıcılığı ve dayanıklılığı simgeleyen güçlü bir ağaçtır. Zamanın unsurlarına ve çılgınlıklarına karşı dayanıklıdır. Bu sağlam ağaçla etkileşimler, enerji sistemimizi tüketebilecek olanlar da dahil olmak üzere, dış güçlerin her türlü müdahalesine direnen bol miktarda enerji kaynağıyla aurayı güçlendirir. Aura sistemi saldırı altındayken sedir ağacıyla etkileşim, tüm aurayı saran bir dış koruma kalkanı sağlar. Boşluklar ve çatlaklar gibi auranın zayıf ve hassas olduğu alanlar genellikle belirgin kalır, ancak koruyucu kalkanın içinde güvenli bir şekilde çevrelenirler.

Diğer ağaç etkileşimleri arasında auraya kahverengiyi getiren ve pratiklikle ilişkilendirilen ceviz; portakalı tanıtan ve finansal başarı ile ilişkilendirilen kayın; sedir gibi aurayı güçlendiren, kalıcılık ve dayanıklılıkla ilişkilendirilen sekoya; aurayı genişleten ve kendini keşfetme ve içgörüyle ilişkilendirilen çınar; auraya enerji veren ladin ve köknar başarı ile ilişkilendirilir; ve moru tanıtan ve psişik gelişim ve evrensel bilgelikle ilişkilendirilen ginkgo. Auradaki değişimin derecesi genellikle ağaçla olan etkileşimimizin yoğunluğuna ve sıklığına bağlıdır.

Ağaç Güç Etkileşimi, güçlendirme nesnesi olarak bir ağacın fiziksel varlığını gerektirir. Prosedürün başarısı için kritik olan, açık yetkilendirme hedefleri ve bu hedeflere uygun bir ağacın seçilmesidir.

Machine Translated by Google

Prosedür, prosedürün etkinliğini değerlendirmek için bir temel sağlayan aura görüntülemeleriyle başlar ve biter. İşte prosedür:

Adım 1. Aura Görüntüleme. Daha önce tartışılan kendi kendini görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin. Auranızın rengine, parlaklığına ve büyüklüğüne özellikle dikkat edin.

Adım 2. Hedef Beyanı. Etkileşim için hedeflerinizi formüle edin. Amacınız auranıza sağlıklı enerji aşılamak, enerji sisteminizde hareketsiz bir bölgeye enerji vermek, auraya renk eklemek, enerji işlev bozukluğunu düzeltmek veya tüm aurayı aydınlatmak olabilir; olasılıklardan birkaçını listelemek gerekirse.
Aurayla doğrudan ilgili olmayan diğer hedefler, fiziksel, duygusal, sosyal, kariyer vb. dahil olmak üzere sınırsız sayıda kişisel kaygıyı içerebilir.

Adım 3. Ağaç Seçimi. Bir ağacın seçilmesi etkileşimli süreci başlatır. Kişisel olarak ilginizi çeken ve özel hedeflerinize uygun görünen bir ağaç seçmek önemlidir. Tanıdık bir ağaç olabileceği gibi ilk kez fark ettiğiniz bir ağaç da olabilir. Ya izole edilebilir ya da diğer ağaçlarla yakından çevrelenebilir. Bir ağaç seçtiğinizde, ona olan bağlantı duygunuzu not edin.
Ağaca yaklaşmadan önce yüksekliği, oranları, yapısı gibi kendine özgü özelliklerini gözlemleyerek onunla etkileşime geçin. Ağacı, güçlendirme çabalarınıza alıcı bir ortak olarak zihinsel olarak dahil edin. Ağacı, bol miktarda enerji sağlayan doğanın muhteşem bir yaratımı olarak kabul edin.

Adım 4. Ağaç Gücü İnfüzyonu. Ağaca yaklaştığınızda, etrafınızdaki enerji alanının kendi enerji alanınızla etkileşime girdiğini hissedin. Önce ağaca parmak uçlarınızla dokunun, böylece vücudunuzun antenlerini dünyanın güçlü anteni olan ağaca bağlayın. Tüm enerji sisteminize nüfuz eden kozmik enerjinin harikulade infüzyonuna dikkat edin. Avuç içlerinizi ağaca dayayın ve daha da büyük bir yoğun güç akışına dikkat edin.

Bütün varlığınız artık sadece ağaca değil, aynı zamanda kozmosun sınırsız gücüne de bağlı.

Machine Translated by Google

Adım 5. Ağaç Güç Etkileşimi. Avuç içleriniz ağaca dayalıyken, aura sisteminizin ağacın enerji sistemiyle etkileşime girdiğini hayal edin.
Aura sisteminizde, dış kenarlardan en içteki çekirdeğine kadar meydana gelen güçlü değişiklikleri hissedin. Ağacı nazikçe okşayın ve ağacın sizinle konuşmasına izin verin. Kozmosun sonsuz gücüyle olan bağlantınızı yeniden doğrulayın.

Adım 6. Yansıma. Ağacı ayırın ve ellerinizi dua eden eller pozisyonunda birleştirin. Güçlü etkileşim deneyimini düşünün.
Güçlendirme hedeflerinizi gözden geçirirken ağaca yukarıya bakın. Ağaca hitap edin ve hedeflerinizi mevcut gerçeklikler olarak onaylayın. Örneğin, amacınız auranıza enerji vermekse şunu onaylayın: Auranızın parlak enerjiyle parladığını hayal ederken, ben tamamen zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak bol miktarda enerjiyle doluyum. Amacınız daha iyi bir sağlıksa şunu onaylayın: Artık tamamen sağlıklı enerjiyle doluyum. Amacınız sigarayı bırakmaksa şunu onaylayın: Artık sigara içmiyorum. Uzak geleceğe ilişkin hedefler bile mevcut gerçeklikler olarak ifade edilebilir. Öğrenciyseniz ve hedefiniz gelecekteki kariyer başarısıysa şunu onaylayın: Kariyer başarısı benim kaderimdir. Prosedürün güçlendirici etkilerini daha da güçlendirmek için onaylamalarınıza hedefle ilgili görüntüler ekleyin.

Adım 7. Aura sonrası görüntüleme ve Değerlendirme. Auranızı görüntüleyin ve daha önceki görüntülemenizle karşılaştırın. Özellikle renk, parlaklık ve büyüklükteki değişikliklere dikkat edin.

Prosedürün ardından, ağacın görüntüleri oluşturulurken deneyimin periyodik olarak yansıtılması, prosedürün güçlendirme sonuçlarını anında yeniden etkinleştirebilir.

Ağaç Güç Etkileşimi uygulayan hemen hemen herkes, kendileri için kişisel olarak özel anlamlar taşıyan belirli ağaçlarla güçlenme ilişkisi geliştirir. Bu egzersiz için en sevdiğim ağaçlar arasında ofisimin önündeki arazide duran devasa bir meşe var. Yüzyıllık görkemli bir doğa eseri, güçlendirici enerjiyi her yöne dağıtıyor gibi görünüyor. Birkaç yıl önce yıldırım çarptı ama mucizevi bir şekilde saldırıya direndi, bu da sağlam gövdesinde sadece karakteristik bir yara izi bıraktı. Bugün,

Machine Translated by Google

yanına gelen herkesle simetrik olarak etkileşime girmeye hazır, muazzam bir gücün muhteşem bir modeli olmaya devam ediyor.

Ay Gücü Stratejisi

Tek doğal uydumuz ve uzaydaki en yakın komşumuz olan ay, yüzyıllardır şairlere, yazarlara, müzisyenlere, bilim adamlarına ve sanatçılara sürekli ilham kaynağı olmuştur. Shakespeare bunu "cennette bükülmüş gümüş bir yay"a benzetmişti. Shelley bunu "ölümlülerin ay dediği, beyaz ateş yüklü, küredeki bakire" olarak tanımladı. Aydan ilham alan müzisyenler, Blue Moon, Moonlight and Roses, Moonlight Bay, Moon Over Miami, Moon River, By the Light of the Silvery Moon ve Shine On, Harvest Moon gibi popüler şarkıları yazdılar. Ayışığı Sonatı Beethoven'ın en sevilen eserlerinden biridir.

Birçok eski uygarlık aya tanrısal nitelikler atfediyordu. Eski Romalılar, yayı hilal ve okları ay ışınları olan aylarına av tanrıçası Diana adını verdiler. Yerli Amerikalılar, diğer birçok uygarlık gibi, zamanı aya göre ölçtüler. "Birçok ay önce" ve "bir mavi ayda bir" bu geleneğin çağdaş kalıntılarıdır.

Ay ve onun güçleri hakkında çok sayıda spekülasyon var. Ay'ın elbette gelgitlere neden olduğu biliniyor ve araştırmalar onun insan davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabileceğini öne sürüyor. Geçmişteki ve günümüzdeki uygarlıkların birçok muhteşem eserinde yansıtılan ayın ilham verici etkilerinden daha önce bahsetmiştik. Eski insanlar gibi biz de hâlâ ayın güzelliği ve gizeminden büyüleniyoruz. Varlığımıza zengin, büyülü bir boyut katarken hayal gücümüzü yakalar ve sanatsal ifademizi harekete geçirir.

Ayın insan zihninin en asil ifadelerine ilham veren kendiliğinden gücü, birçok önemli güçlendirme olanağını akla getiriyor. Örneğin hipnozda ayın basit görüntüleri, indüksiyon prosedürüne karşı duyarlılığı artırabilir. Hipnoz hastaları sıklıkla ay kelimesinin sesinin sakin bir zihinsel durum yarattığını ve zihinsel durumu artırdığını bildirmektedir.

Machine Translated by Google

öneriye yanıt verme. Hipnoz sonrası bir ipucu olarak ay görüntüsü, hipnoz sırasında sunulan telkinlerin güçlendirme potansiyelini harekete geçirdiği bilinen en güçlü araçlardan biridir.

Ay ile ilgili güçlendirme stratejileri geliştirmeye yönelik ilk çabalarımız, dolunayı izlemenin ya da sadece onu hayal etmenin aurayı aydınlatma ve genişletme eğiliminde olduğunu öne sürdü. Daha sonra, yeni renkli bir kürenin ve onunla ilgili enerjilerin, sadece istenen renkte bir ayın hayal edilmesiyle auraya verilebileceğini bulduk. Daha sonra, renk enerjisi küresinin, aura içinde konsantre enerji formunda kalabileceği veya aura sistemi boyunca dağılabileceği belirlenmiş bir alana kasıtlı olarak hedef alınabileceğini keşfettik. Örneğin, aura sistemini sağlıklı bir kalkanla sarmak için iyileştirici bir renk olarak yeşil kullanılabilir veya onarım görevi tamamlanana kadar seyreltilmemiş formda kaldığı belirli, işlevsiz bir bölgeye konsantre bir küre olarak yönlendirilebilir. Auraya yeni bir bölge veya renk katmanı aşılamak için diğer enerji küreleri eklenebilir; kürenin auraya yerleştirilmesi genellikle rengin güçlendirici önemiyle ilişkilidir. Örneğin, bilişsel gelişim rengi olarak sarı genellikle auranın en üst bölgesinde konsantre bir biçimde tanıtılırken gençleştirici bir renk olan pembe genellikle fiziksel bedeni tamamen saran gençlik enerjisinin iç katmanı olarak tanıtılır.

Birkaç pilot çalışmanın ardından, aura sistemine güçlendirici bir değişim getirmek için dolunayı somut bir araç olarak kullanan veya ayın olmadığı durumlarda ay görüntülerini kullanan Ay Gücü Stratejisini geliştirdik.
İşte strateji:

Adım 1. İlk Aura Görüntüleme. Daha önce tartışılan tam aura görüntüleme tekniklerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin. Auranın renklendirilmesine ve müdahale ihtiyaçlarına özellikle dikkat edin.

Adım 2. Hedef Formülasyonu. Aura müdahale hedeflerinizi özellikle belirtin ve ardından şunu onaylayın: Bu prosedürü bu hedeflere ulaşmak için kullanacağım.

Machine Translated by Google

Adım 3. Ay Görüntüleme. Dolunayı görüntüleyin veya ay yokken onun zihinsel bir resmini oluşturun. Ay görüntüsünün zihninize sağlam bir şekilde yerleşmesine izin verin.

Adım 4. Ay Görüntüsü. Gözleriniz kapalıyken dolunayı hayal edin ve tüm dikkatinizi ona odaklayın. Diğer tüm görüntüleri aklınızdan çıkarın. Ayın canlı bir şekilde görünmesi için yeterli zaman tanıyın.

Adım 5. Güçlendirme Etkinliği. Dolunay görüntüsü zihninize sabitlenmiş haldeyken, hedeflerinizin her birini hatırlayın ve aya güçlenme ortağınız olarak katılın. Amacınız auranıza parlaklık aşılamaksa, ayın parlak enerji yaydığını ve tüm aura sisteminizin onu emdiğini hayal edin. Amacınız auranızdaki belirlenmiş bir alana belirli bir renk eklemekse, ayın bu rengi alıp onu ay ışınları veya bir renk küresi olarak auranıza aktardığını, belirlenen alana yeni enerji aşıladığını hayal edin. Amacınız auranıza yeni bir renk çemberi katmaksa, ayın bu renge dönüştüğünü ve onu parlak enerji olarak tüm vücudunuza dağıttığını hayal edin.

aura.

Adım 6. Son Aura Görüntüleme. 1. Adımdaki aynı görüntüleme prosedürünü kullanarak auranızı tekrar görüntüleyin. Auranızdaki değişiklikleri not edin. Egzersizi şu basit olumlamayla sonlandırın: Tamamen yetkilendirildim.

Ay Gücü Stratejisinin uzun vadeli sonuçları birçok etkileyici faktöre bağlıdır. En kritik olanlar arasında güçlenme ihtiyaçlarınızın doğası ve auranıza verilen enerji konsantrasyonunun yoğunluğu yer alır. Bazı ihtiyaçlar için tek bir müdahale yeterli olurken bazı ihtiyaçlar için tekrarlanan müdahaleler gerekmektedir. Auradaki bir boşluk veya renk değişikliği genellikle tek bir müdahale gerektirir; oysa auradaki ciddi yapısal hasarlar çok sayıda seans gerektirebilir. Genel bir kural olarak, auraya eklenen yeni renk bir ölçüde geçicidir. Gençleşme, fiziksel kondisyon gibi uzun vadeli hedefler için zaman içinde sık sık müdahale edilmesi gerekmektedir.

Machine Translated by Google

Yıldız Gücü Stratejisi

Her birimizin derinliklerinde auranın en içteki enerji çekirdeği, varlığımıza enerji veren gücün merkez noktası vardır. Evrendeki bilinçli bir varlık olarak varoluşumuzun toplamı ve özü olan iç yaşam gücü olarak düşünülebilir. Onun daimi doğası, fiziksel hayatın ötesinde, hayattan hayata devamlılığımızı garanti eder. Bu, evrenin sonsuz gücüyle olan temasımızdır. İçimizdeki enerjinin çekirdeğine ve kozmostaki daha yüksek güç kaynağına uyumlandığımızda, kozmik uyum olarak da bilinen bir fenomen olan kozmik uyumun nihai durumunu deneyimleriz.

Hepimiz kendiliğinden kozmik uyumlanmanın örneklerini deneyimledik. Bunun örnekleri, farkındalığı yeni seviyelere çıkaran doğayla olan birçok etkileşimimiz ve her gün yaşadığımız o zengin neşe, sevgi ve huzur anlarıdır. Bu deneyimlerin sıklığı, daha büyük ölçekte kozmik uyumlanma için doğuştan gelen potansiyelimizi yansıtır.

Yıldız Gücü Stratejisi, tam bir kozmik uyum durumu oluşturmak için tasarlanmış yapılandırılmış bir prosedürdür. Prosedür, bizi kozmosa yeniden bağlamaya ve uyum sağlamaya çalışması açısından daha önce tartışıldığı gibi Kozmik Merkezleme Prosedürüne benzer. Bununla birlikte, varlığımızın kozmik boyutuyla bağlantımız olarak bir yıldızı tanıtması açısından benzersizdir.

Yıldız Gücü Stratejisi, Atina Devlet Üniversitesi'nde akşam parapsikoloji kursuna kayıtlı kırk beş öğrenciye altı ardışık görevin verildiği bir deneyden doğdu. Onlara ilk önce evrenin uzak tarafını tasavvur etmeleri ve gördüklerini anlatmaları talimatı verildi. Bu görevi tamamlarken önemli zorluklarla karşılaştılar ve çoğu sonunda yalnızca karanlık olduğunu veya hiçbir şey olmadığını bildirdi. Gruba daha sonra evrenin enerji çekirdeğini tasavvur etmeleri ve gördüklerini anlatmaları talimatı verildi. Kırk beş öğrenciden otuz birinin ya parlaklık ya da parlak bir yaşam gücü bildirdiği bu görevi tamamlamada alışılmadık derecede başarılı oldular.

Machine Translated by Google

Daha sonra öğrenci grubuna sınıfın dışına kadar eşlik edildi ve bir yıldız seçmeleri ve onu izlerken onun kozmosun dev çekirdeğinin minyatür bir kopyası olduğunu hayal etmeleri söylendi. Daha sonra gözlerini kapatmaları, az önce gördükleri yıldızın bir görüntüsünü oluşturmaları ve daha önce olduğu gibi onu kozmosun çekirdeğinin bir kopyası olarak hayal etmeleri talimatı verildi. İstisnasız hepsi bu görevi başarıyla tamamladıklarını bildirdiler. Daha sonra onlara, yıldızı evrenin parlak merkezine bağlayan bir ışık ışınını hayal etmeleri talimatı verildi. Bir kez daha hepsi bu görevde başarılı oldular. Son olarak, kendilerini yıldıza ve dolaylı olarak evrenin parlak çekirdeğine bağlayan bir ışık ışınını hayal etmeleri talimatı verildi. Daha önce evrenin enerji çekirdeğini hayal etmede zorluk yaşayan on dört öğrenci de dahil olmak üzere hepsi bu görevi başarıyla tamamladılar.

Bu alıştırmanın bulgularına dayanarak, görünür bir yıldızı veya onun bir görüntüsünü güçlendirme nesnesi olarak kullanarak Yıldız Gücü Stratejisini geliştirdik. Bu prosedür, aurayı görüntülemek yerine, aurayı ve onun frekans modellerini algılamak için tasarlanmış zihinsel bir egzersiz olan auranın taranmasını gerektirir. İşte prosedür:

Adım 1. Vücut Taraması. Arkanıza yaslanın, birkaç derin nefes alın ve zihninizi aktif düşüncelerden temizleyerek pasif hale gelmesine izin verin. Zihniniz sorunlardan arındırılmış haldeyken, üst bölgeden başlayıp yavaşça aşağı doğru ilerleyerek fiziksel bedeninizi zihinsel olarak tarayın. Herhangi bir gerginlik oluşumuna dikkat edin ve zihinsel olarak onu serbest bırakın.

Adım 2. Aura Taraması. Bu adım, auranın üç zihinsel taramasını gerektirir: enerji taraması, renkli tarama ve yapısal tarama. Gözleriniz kapalıyken, auranın fiziksel bedeninizi sardığını hayal edin. Daha sonra, başınızın üstünden başlayarak, enerji frekanslarını hissederken auranızı yavaşça aşağıya doğru tarayın. Enerji modellerindeki herhangi bir kesintiye veya müdahaleye dikkat edin. Enerji taramasını tamamladıktan sonra, yine auranın en üst bölgesinden başlayıp yavaşça aşağıya doğru ilerleyerek renkli bir tarama yapın. Bölgeler ve çevreleyen renk katmanlarının yanı sıra renk değişikliği alanları da dahil olmak üzere, auranın renkli makyajının görüntülerinin taramaya eşlik etmesine izin verin. Son olarak, auranın en üst bölgesinden başlayarak auranın yapısal bir taramasını yapın. Belirli yapısal özelliklere dikkat edin,

Machine Translated by Google

boşluklar, kırılmalar veya çatlaklar gibi olası işlev bozukluklarına özellikle dikkat etmek.

Adım 3. Yıldız Görünümü. Gece gökyüzünü tarayın ve görüntülemek için belirli bir yıldızı seçin. Eğer bir yıldız görünmüyorsa, onun zihinsel bir görüntüsünü oluşturun. Tüm dikkatinizi gerçek ya da hayali yıldıza odaklayın ve onunla olan kişisel bağlantınızı hissedin. Yıldıza bir isim verin (aklınıza gelen herhangi bir isim) ve yıldıza evrenle olan samimi bağlantınız olarak hitap edin. Bunu kozmik çekirdeğin minyatür ama güçlü bir kopyası olarak düşünün. Yıldızın bir ışık huzmesiyle evrenin merkezine bağlandığını ve kozmik çekirdekle aynı sınırsız güce sahip olduğunu hayal edin.

Adım 4. Güç Çekişi. Auranızı ve onu yıldıza bağlayan bir ışık huzmesini hayal edin. Yıldızdan gelen parlak kozmik enerjinin, auranızın üst bölgesinden başlayıp yavaş yavaş aşağıya doğru ilerleyerek aura sisteminizi beslediğini hayal edin. Auranızı dolduran, boşlukları besleyen ve işlevsiz veya hasarlı bölgeleri onarırken titreşen enerjiyi hissedin.
Auranız canlı kozmik enerjiyle dolarken, içindeki uyumlu titreşimleri hissedin.

Adım 5. Son Aura Taraması. Aura sisteminizi besleyen kozmik enerjinin titreştiğini hissettiğinizde, zihinsel olarak auranızı üst bölgesinden aşağıya doğru tarayın. Canlılığına, dengesine ve uyumuna dikkat edin. Aura sisteminizde uyumlu frekansları hissedin. Artık varlığınızın en içteki özüne ve kozmosun güçlü özüne uyumlandınız.

Adım 6. Sonuç. Alıştırmayı şu basit iddiayla sonlandırın: Tüm varlığım saf kozmik enerjiyle aşılanmış ve güçlendirilmiştir.

Şu ana kadar somut güçlendirme unsurlarına ilişkin tartışmamız doğal çevremize ve evrenin daha büyük sistemine odaklandı. Dünya, ay, yıldızlar ve evrenin uzak noktaları, yaratılışın gücünün sürekli hatırlatıcılarıdır. Etkileşimimizi davet ediyorlar ve araştırmalarımıza meydan okuyorlar.
Bunlara her zaman ulaşılabilir ve kaynakları tükenmezdir.

Machine Translated by Google

Ayrıca elimizde daha küçük ama eşit öneme sahip pek çok güçlendirme somutu da mevcuttur. Bunlar, zaman içinde önemli güçlendirme özellikleri üstlenen son derece kişiselleştirilmiş nesnelerden, güçlendirmeyle ilgili oldukları için daha geniş, genellikle kültürel ölçekte değer verilen birçok somut nesneye kadar uzanır.

Somut nesnelerin güçlendirici etkileri çeşitli açılardan açıklanabilir. Bir görüşe göre belirli nesneler, içsel doğaları nedeniyle aktif olarak güçlendiricidir. Yaygın örnekler kuvars kristali, piramit ve çeşitli mücevherlerdir. Bu nesnelerden bazılarının, onlarla olan etkileşimlerimizden veya ilişkilerimizden bağımsız olarak, saf varlıklarıyla enerji verici olduğu düşünülmektedir. Diğerlerinin, güçlendirici özelliklerine erişmek için aktif katılımımıza ihtiyaç duyduklarına inanılıyor.

Pek çok somut nesnenin, psikolojik önemi nedeniyle hareketsiz ancak potansiyel olarak güçlendirici olduğu düşünülmektedir. Yalnızca onlara belirli güçlendirici özellikler atfettiğimizde psikolojik önem kazanırlar.
Örnekler arasında hipnotik telkinleri harekete geçirmek için hipnoz sonrası ipuçları olarak belirli somut nesnelerin kullanılması ve iyi şans tılsımı veya özel bir giysi gibi belirli nesnelerin plasebo veya beklenti etkileri sayılabilir.
Güçlendirme sonuçları, nesnenin kendisinin içsel doğasından ziyade, bu nesnelerle oluşturduğumuz ilişkilerden kaynaklanmaktadır.

Bazı nesnelerin bizi önemli yeni bilgi kaynaklarına bağlama kapasiteleri nedeniyle güçlendirici olduğu düşünülmektedir. Öncelikle bilgi kanalları olarak hizmet ederler. Örnekler sarkaç, çubuklar ve masanın eğilmesidir. Bu nesnelerle fiziksel temas genellikle geri alma kapasitelerini başlatmak için gereklidir. Bu nesneler aracılığıyla elde edilen bilgiler, nesneden ziyade ya dış bir güç kaynağından ya da onu yöneten kişinin bilinçaltından yayılır. Sonuç olarak bu nesneler, diğerlerine erişim kapasiteleri dışında hareketsiz ve güçsüz kabul edilir.

güç kaynakları.

Pek çok somut nesne, öncelikle kültürel olarak atfedilen önemlerinden dolayı güçlendiricidir. Kültürümüzdeki örnekler para, hisse senetleri ve tahviller, ödüller, diplomalar ve çeşitli somut statü sembolleridir.

Machine Translated by Google

Ne yazık ki, bu somut varlıkların bazıları, potansiyel olarak güçlendirici olsa da, güçsüzleştirici özellikler üstlenebilir. Örneğin para neredeyse her zaman güç ve statüyle ilişkilendirilir, ancak hayatlarımızda kontrol edici bir güç haline geldiğinde sonuç trajedi olabilir. Tanıdık örnekler, sıklıkla servet kaybına atfedilen intiharlardır.

Bazı nesneler sembolik anlamlarından dolayı güçlendiricidir. Adanmışlığa, hizmete ve fedakarlığa ilham verebilirler. Yaygın bir örnek, özgürlük ve vatanseverliğin simgesi olan ulusal bayraktır. Ona bağlılık sözü veriyoruz ve şarkılarımızda onu cesur ve gururlu olarak temsil ediyoruz. Dünyanın dört bir yanındaki dinler, bağlılığı, fedakarlığı, bağlılığı ve birçok durumda ilahi varlığı temsil eden somut nesneleri ritüellerine dahil eder.
Örnekler ikona, haç, seccade ve türbedir.

Benzersiz tasarımları ve işlevleri nedeniyle, belirli somut nesnelerin aura güçlendirme araçları olarak özel bir önemi vardır. Bu nesnelerin çoğu, fiziksel varlıklarıyla aurayı güçlendiriyor gibi görünse de, diğerleri, güçlendirici özelliklerine kasıtlı olarak erişen stratejiler gerektirir.
Bu somutlardan bazılarının tek bir güçlendirme işlevi varken, bazılarının birden fazla güçlendirme özelliği olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki tartışmada, çeşitli güçlendirme somutlarının ilgisini araştıracağız ve güçlendirme kapasitelerini en üst düzeye çıkarmak için tasarlanmış stratejiler geliştireceğiz. Özellikle piramit, kuvars kristali ve çeşitli değerli ve yarı değerli taşlara odaklanacağız. Piramit ve kuvars kristali genellikle güçlendirme araçları olarak çok amaçlı olarak kabul edilirken, mücevherlerin genellikle güçlendirme özellikleri açısından daha uzmanlaşmış olduğu düşünülür. Genel bir kural olarak, nesnenin fiziksel boyutu onun güçlendirme potansiyelini etkilemiyor gibi görünmektedir. Örneğin Büyük Piramidin minyatür bir kopyası, uygun şekilde kullanıldığında Büyük Piramidin kendisi kadar güçlendirici olabilir. Benzer şekilde, küçük bir kuvars kristali, daha büyük bir kuvars kristali kadar güçlendirici olabilir. Buradaki odak noktamız bu araçların insan aurasıyla doğrudan ilgisi olsa da, zaman zaman her biri aurayla en azından dolaylı olarak ilişkili olan diğer bazı güçlendirme uygulamalarını da ele alacağız.

Machine Translated by Google

Piramit

Psişik güçlenmenin bir aracı olarak piramit, genellikle MÖ 2600'lerde Mısır'ın Kahire kentinde Kral Khufu tarafından dikilen Büyük Piramidin minyatür bir kopyasıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, piramidin boyutu onun güçlendirme özelliklerini etkilemiyor gibi görünüyor. sağlamlık veya yapımında kullanılan malzemeler. Araştırmamızda, hepsi eşit derecede etkili olan kağıt, cam, kristal, ahşap, metal, amber, mermer, kaymaktaşı ve plastikten yapılmış piramitler kullandık. Her ne kadar piramidin bir tarafı genellikle eğitim amacıyla pusulaya hizalanmış olsa da, deneyimli denekler genellikle piramidi pusulaya yönlendirmenin, bir güçlendirme aracı olarak kullanışlılığı açısından kritik olmadığını görürler.

Bir güçlendirme aracı olarak piramidin etkinliği bir sır olarak kalıyor. Bir görüş, piramidin gücünün yalnızca beklenti etkisine bağlı olduğunu savunur. Bu açıdan bakıldığında nesneye yatırdığımız enerjiler ve ondan beklediğimiz sonuçlar onun güçlendirme etkilerini belirler.
Bu görüş, beklenen sonuçları vurgulayan prosedürlerin önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda piramit, beklentilerimize somut bir dayanak sağlaması, dolayısıyla onlara güçlendirici bir boyut kazandırması açısından değerlidir.

Başka bir bakış açısı, piramidi, yalnızca hareketsiz bir cihaz veya bir amaca yönelik yararlı bir araç olmaktan ziyade, tek başına güce sahip bir araç olarak görüyor. Genellikle piramit gücü olarak adlandırılan bu görüş, biz farkında olmasak bile piramidin salt varlığının potansiyel olarak güçlendirici olduğunu savunur. Piramidin ya güçlendirici enerji ürettiği ya da onu başka bir kaynaktan aktardığı görülüyor. Her iki durumda da piramidin bağımsız olarak kendi başına güçlendirici olduğu düşünülmektedir. Ancak bu perspektif, piramitle aktif olarak ilgilenmemizin onun güçlendirme etkinliğini önemli ölçüde artırabileceğini kabul etmektedir.

Piramit güç görüşünü destekleyen önemli kanıtlar vardır. Araştırmalarımız, bir spor malzemeleri mağazasının girişi üzerindeki bir kutuya küçük bir piramit gizlendiğinde satışların önemli ölçüde arttığını ortaya çıkardı. Bir hediyelik eşya dükkanı ve video kiralama işletmesi için de benzer sonuçlar kaydedildi. Bir başkasında

Machine Translated by Google

Örneğin, olağanüstü büyümesiyle tanınan bir mühendislik firmasının kurucusu, inşaatı sırasında şirketin merkez ofis binasının beton temeline stratejik olarak sağlam bir metal piramit yerleştirdiğini kabul etti. Şöyle yorumladı: "Tam olarak buna inanan biri değildim ama şunu düşündüm: 'Kaybedecek ne var ki?'' Bugün, özel olarak multimilyon dolarlık işin başarısını büyük ölçüde piramite bağlıyor. Farklı bir doğrultuda, bir psikolog, grup terapisinde odanın ortasındaki bir masanın altına gizlenmiş küçük, kristal bir piramidin katılımı ve olumlu grup etkileşimlerini her zaman arttırdığını buldu.

Piramitle ilgili araştırmalarımızın çoğu, piramidin başta öğrenme ve hafıza olmak üzere çeşitli zihinsel işlevler üzerindeki etkilerini içeriyordu. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığımız araştırmalar, öğrenme durumuna küçük bir cam piramit eklendiğinde anlamsız hecelerin çağrışımsal öğrenme oranının hızla arttığını buldu. Ayrıca piramit mevcut olduğunda hem kısa hem de uzun süreli hafıza gelişti. Piramidin varlığı araştırma denekleri tarafından bilinmese bile hem öğrenmede hem de hafızada önemli gelişmeler kaydedildi. Ancak deneklere bir piramidin mevcut olduğu bildirildiğinde daha da büyük gelişmeler kaydedildi. En olumlu sonuçlar, deneklere yalnızca piramidin varlığı hakkında değil, aynı zamanda beklenen güçlendirme etkileri hakkında da bilgi verildiğinde elde edildi.

Piramit çalışmalarımıza katılan araştırma deneklerimizin birçoğu piramidi günlük yaşamlarında kullanmaya başladı. Birçoğu piramidi lisans ve lisansüstü programları boyunca çalışma yardımcısı olarak kullandı. Bir kimya öğrencisi, ders sınavları sırasında elinde tuttuğu ya da masasının üzerine koyduğu küçük bir cam piramidin, temel ders materyallerini hatırlamasını teşvik ettiğini buldu. Artık özel muayenehanede çalışan bir klinik psikolog olan deneklerimizden biri, küçük bir kuvars piramidini "bilgili ortağı" olarak benimsedi. Şöyle anlatıyor: "Piramit, doktora programımda beni gördü ve artık benim 'yardımcı terapistim'." Piramidi düzenli olarak bir meditasyon ve hipnoz indüksiyon yardımcısı olarak kullanıyor. Artık avukatlık yapan bir başka araştırma konusu ise cebinde taşımaya devam ettiği minyatür kristal piramidin kendisini denetimli serbestlik statüsünden kurtardığını belirtiyor.

Machine Translated by Google

Siyaset bilimi lisans mezunuydu ve hukuk fakültesinden başarılı bir uygulamaya geçişini sağlayan bir başarı sarmalını başlattı.

Farklı bir çizgide, piramidin bir yaratıcılık aracı olarak kullanılabileceğini gösteren güçlü kanıtlar var. Yaratıcılığın sınırı olmasa da ona erişimimiz engellenebilir. Piramit yaratıcı potansiyellerimizin önündeki engelleri kaldırabilir ve yaratıcı ifadeyi teşvik edebilir. Bu, yaratıcı kapasitelerini tükettiğine inanan bir sanat öğrencisi tarafından resimleri için heyecan verici yeni fikirler üretmek amacıyla kristal bir piramit kullanılarak resmedildi. Piramidi meditasyon durumunu tetiklemek için bir odak noktası olarak uyguladı ve bu sırada üzerinde bir sonraki resminin görüntülerinin belirdiği büyük bir piramit hayal etti.

Son araştırmalar, piramidin olası bir sağlık ve fitness aracı olarak çok sayıda uygulamasını önermektedir. Araştırmalarımız piramidi fiziksel varlığından bağımsız olarak hayal etmenin sakin, sağlıklı bir zihin durumu yaratma eğiliminde olduğunu buldu. Dahası, piramidin varlığının iyileşme sürecini hızlandırabileceğini gösteren güçlü kanıtlar var. Yapılandırılmış prosedürler uygulandığında bu aracın sağlık ve fitness uygulamaları neredeyse sınırsız görünmektedir. Örnekler arasında kiloyu yönetmek, sigara içmemek, hastalıklara karşı direnç geliştirmek ve stresle ilişkili birçok bozukluğun üstesinden gelmek sayılabilir. (Bu uygulamaların ayrıntılı bir açıklaması için Sağlık ve Fitness için Psişik Güçlendirme konusuna bakın.)

Güç Piramidi

Piramidin insan aurasına ilişkin çalışmamızla çeşitli açılardan özel bir ilişkisi vardır. Bu araçla ilgili ilk araştırmalarımız, elleri bir piramidin üzerinde tutmanın auraya enerji verdiğini ve genişlettiğini buldu. Uygun görüntülerin eklenmesiyle piramidin güçlendirici etkilerinde önemli bir artış olduğunu fark ettik. Bu gözlemlere dayanarak, tüm aura sistemine enerji vermek, genişletmek ve güçlendirmek için özel olarak tasarlanmış bir prosedür olan Güç Piramidini geliştirdik. Bu işlem için kullanılan piramit modeli istenilen boyutta veya malzemeden olabilir.

Machine Translated by Google

Adım 1. Hazırlık ve Yönlendirme. Piramidi, bir tarafı size bakacak şekilde rahat bir görüş seviyesinde konumlandırın. Dikkatinizi piramite odakladığınızda zihninizi temizleyin ve vücudunuzun gevşemesine izin verin. Piramidi bir güçlendirme aracı olarak kullanarak enerji kazanmanıza izin verin.

Adım 2. Kozmik Bağlantı. Piramidin zirvesini nihai güç kaynağına, yani kozmosun çekirdeğine bağlayan güçlü bir enerji şaftını hayal edin. Parlak kozmik güçle yüklü, her yöne saf enerji yayan piramidi gözünüzde canlandırın.

Adım 3. Enerji Transferi. Ellerinizi piramidin karşıt taraflarında tutun, kozmik güç kaynağıyla temasınız için avuçlarınız piramide doğru dönük olsun. Piramite dokunmadan, onun sıcak, canlı gücünün avuçlarınızda yankılandığını ve fiziksel bedeninize parlak yeni enerji yaydığını hissedin.

Adım 4. İç Çekirdek İnfüzyonu. Solar pleksusunuza ve onun iç enerji çekirdeğine odaklanın. Varlığınızın iç çekirdeğinin piramitten gelen güçle aşılandığını gözünüzde canlandırın.

Adım 5. Aura İnfüzyonu. İç enerji çekirdeğinizden yayılan ve auranıza yayılan canlı enerjinin tüm varlığınıza yeni bir güçle nüfuz ettiğini hissedin. Auranızın genişlediğini ve parlak enerjiyle parladığını hayal edin.

Adım 6. Görüntü İncelemesi. Prosedürün güçlendirici sırasını gözden geçirirken güçlü enerji infüzyonunun devam etmesine izin verin:

(A) Güçlü kozmik enerjinin piramidin zirvesinden girdiğini bir kez daha hayal edin.

(B) Kozmik güçle dolu, her yöne saf enerji yayan piramidi gözünüzde canlandırın.

(C) Piramitteki enerjinin avuçlarınıza girdiğini ve ardından enerji sisteminize iletildiğini hissedin.

Machine Translated by Google

en içteki çekirdek.

(D) Enerji çekirdeğinizin aura sisteminiz boyunca güçlü enerji yaydığını hissedin.

Adım 7. Onaylama. Avuç içlerinizi dua eden eller pozisyonunda bir araya getirin ve gözleriniz kapalı olarak şunu onaylayın: Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengeliyim ve evrenle uyumluyum. Tamamen parlak, pozitif enerjiyle doluyum. Ben güçlendim!

Bu alıştırma, piramidin tipik olarak grubun ortasındaki bir masa üzerinde konumlandırılması ile gruplara kolayca uyarlanabilir. Prosedür aynı zamanda auraya renk katmak veya auradaki belirli eksikliklere odaklanmak için de değiştirilebilir. Auraya belirli bir renk eklemek için, istenilen renkteki enerjinin piramit tarafından yayıldığını ve avuç içleri yoluyla aura sistemine veya aurada hedeflenen bir alana aktarıldığını hayal edin. Enerjinin yetersiz olduğu bir alan gibi auranın belirli bir bölgesini güçlendirmek için, parlak enerjiyi iç enerji merkezinizden belirlenen alana zihinsel olarak yönlendirin.

Sağlık ve fitness hedefleri için prosedür, piramidin belirli organlara veya vücut bölgelerine aktardığı şifalı kozmik enerjiyi hedefleyebilir. Olumlu onaylama ve şifa enerjisinin piramitten gelen bir ışık ışınının hedef bölgeye odaklandığı imajının bir kombinasyonu, iyileşmeyi etkili bir şekilde hızlandırabilir ve ağrıyı kontrol edebilir. Aurayı tüm sağlık ve fitness uygulamaları için kritik olan parlaklıkla yıkamak için, piramit tarafından yayılan ve auranın iç çekirdeğinde yoğunlaşan enerji frekanslarının vücuda bolca yayılmasına izin verilir, birçok organ ve sisteme yeni bir canlılık ve enerji ile nüfuz eder. güç.

Güç Piramidi düzenli olarak uygulandığında yaşlanma sürecini kendiliğinden yavaşlatmada ve durdurmada etkili olmuştur. Stres veya hastalıkla ilişkili erken yaşlanma durumlarında, prosedür yaşlanmayı neredeyse tersine çevirebilir. Bu uygulama, sırt ağrısını yönetmek için prosedürü uygulayan kronik ağrılı bir hasta tarafından örneklendirilmiştir. Acıyı hemen kontrol altına aldı ve aurası sağlıklı bir ışıltıya bürünürken erken yaşlanma belirtileri hemen kaybolmaya başladı.

Machine Translated by Google

Uçma korkusunu yenmek için bu prosedürü kullanan bir satış yöneticisinin gösterdiği gibi, Güç Piramidi'nin önemli terapötik faydaları olabilir. Tek bir antrenman seansının ardından cebine küçük bir kristal piramit koydu ve hiçbir korku olmadan ülke çapında bir uçuşa çıktı. "Hayatımda ilk kez uçmaktan gerçekten keyif aldım" diye anımsıyor.
Artık fobisinden kurtulmuş, düzenli olarak uçuyor ama her zaman yanında "yaşam destek sistemi" adını verdiği küçük bir piramit var.

Çalışmalarımızda, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu olan çocukların, işlemin yalnızca sınırlı bir uygulamasını takiben, dikkatlerini sürdürme ve talimatları takip etme becerilerinde çarpıcı bir gelişme görüldü. Günlük aktivitelerini ciddi şekilde kısıtlayan panik bozukluğu tanısı alan yetişkinlerde de iyileşmeler kaydedildi. Panik ataklarının yoğunluğu hemen azaldı ve işlemin devam ettirilmesiyle ataklar sonunda durdu.

4-D Formülü

Enerji verildiğinde ve genişletildiğinde bile aura her zaman dengeli ve uyumlu değildir. Piramidi kullanan başka bir prosedür olan 4-D Formülü, yalnızca aurayı değil tüm kişiyi dengelemek ve uyum sağlamak için tasarlanmış kapsamlı bir stratejidir. Bu prosedür varlığımızın bütünlüğünü vurgular. İnsan aurası, çok yönlü etkileşimli sistemler içinde görünür bir bileşen olarak görülmektedir. Sonuç olarak, yalnızca auraya odaklanan dengeleme ve uyumlama çabalarının en iyi ihtimalle sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bu, görünür auranın önemini küçümsemek değil, zihinsel, fiziksel ve ruhsal dahil olmak üzere diğer ilgili yönlerin önemli etkisini tanımaktır.

Bu prosedür için piramidin dört tarafının her biri bireyin kritik bir boyutunu simgelemektedir. Bir tarafı özneye bakacak şekilde konumlandırılan piramidin sol tarafı zihni, uzak tarafı bedeni, sağ tarafı ise ruhu temsil eder. Piramidin kişiye bakan tarafı, deneğin diğer üç tarafla olan etkileşimini temsil eder. İşte prosedür:

Machine Translated by Google

Adım 1. Ayar. Piramidi, bir tarafı size bakacak şekilde, kolay görülebilecek bir seviyede konumlandırın.

Adım 2. Piramit. Piramide bakın ve onu, piramidin her bir tarafının sizin kritik boyutunu temsil ettiği, tüm varlığınızın dışsal bir modeli olarak düşünün.

Adım 3. Zihin. Gözleriniz kapalıyken piramidin sol tarafını hayal edin ve ona zihninizin güçlerini simgeleyen sarı rengini atayın. Piramidin bu tarafını zihinsel olarak dört seviyeye bölün; her seviye dört ana zihinsel unsurdan birini temsil eder: zeka, hafıza, algı ve duygu. Zeka için koyu sarı, hafıza için orta sarı, algı için açık sarı ve duygu için çok soluk sarı gibi farklı bir sarı tonu atayın. Son olarak, dört seviyenin ve bunlara ait sarı renk tonlarının, çok renkli sarı enerjinin parlak, dönen bir karışımını oluşturmak için yavaş yavaş birleştiğini hayal edin. Zihninizin güçlerinin birleşmesine eşlik eden muhteşem dinginliği ve zihinsel dengeyi hissedin.

Adım 4. Vücut. Piramidin uzak tarafının sayısız organ ve sistemle birlikte fiziksel bedeninizi temsil ettiğini düşünün. Piramidin bu yüzeyine zihinsel olarak çeşitli geometrik tasarımlar (daireler, kareler, üçgenler, dikdörtgenler vb.) dikin. Piramidin bu tarafına parlak yeşil rengini atayın; her geometrik tasarım, soluk yeşil bir arka plan üzerinde farklı bir renk tonuna sahip olsun. Birbiriyle ilişkili yeşil enerjinin parlak, kaleydoskopik modelini devreye sokmak için izole edilmiş tasarımların şekillerini korurken yavaş yavaş toplandığını hayal edin. Deneyime eşlik eden fiziksel denge ve rahatlama hissine dikkat edin.

Adım 5. Ruh. Piramidin sağ tarafının ruhsal varlığınızı temsil ettiğini düşünün. Piramidin bu yüzeyinde, her biri farklı bir mavi tonda olan, soluk mavi bir arka plan üzerinde arama ışıkları gibi her yönde çapraz olarak kesişen çok sayıda şaft hayal edin. Çoklu şaftların manevi ilgilerinizi ve arzularınızı temsil ettiğini düşünün. Belirli bir şaft, ruhsal bilgi arayışınızı ve bir diğeri, fedakar çabalarınızı sembolize edebilir. Bazıları ise çeşitli ruhsal gelişim ihtiyaçlarınızı temsil edebilir.

Machine Translated by Google

Parlak, akan enerjiden oluşan çok renkli mavi bir spiral oluşturmak için şaftların iç içe geçtiğini ve yavaş yavaş bir kafes deseninde bir araya geldiğini hayal edin. Her bir ruhsal bileşen, ruhsal gücün yukarı doğru sarmalına katkıda bulunurken, enerjinin tüm varlığınıza harikulade şekilde aşılandığını fark edin.

Adım 6. Etkileşim. Tüm dikkatinizi piramidin size bakan tarafına odaklayın. Saf kozmik enerjinin piramidin merkezinden çekildiğini ve piramidin ön yüzeyinde dinamik bir ışık girdabında sergilendiğini hayal edin. Daha sonra saf enerjinin kozmik girdabını, piramidin diğer taraflarından sarı, yeşil ve mavinin birçok tonunu çekerken, onları saf kozmik enerjiyle filtreleyip aydınlatarak piramidin ön yüzeyinde parlak, renkli bir karışım oluştururken hayal edin. Son olarak kozmik girdabın parlak, kozmik olarak yüklü enerjiyi piramit boyunca yeniden dağıttığını hayal edin. Piramidin temsil ettiği zihinsel, fiziksel ve ruhsal enerjinin yeni parlaklığını deneyimlerken, kendi zihninizde, bedeninizde ve ruhunuzda güçlü yenilenmeyi hissedin. Toplam enerji sisteminiz artık zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengeli ve uyumludur.

Adım 7. Sonuç. Prosedürü tamamlamak için avuçlarınızı piramide doğru çevirin ve onun titreşen enerjilerini hissedin. Gözleriniz kapalıyken, piramidin ışıklı enerjisinin avuçlarınıza girdiğini ve tüm varlığınıza yayıldığını hayal edin. Bu enerji verme prosedürünün birkaç dakika devam etmesine izin verin, ardından ellerinizi yukarı çevirin ve kollarınızın alt kısımlarını çaprazlayarak bir X oluşturun. Kollarınız çapraz durumdayken onları göğsünüze getirin ve avuçlarınızı vücudunuzun üst kısmına yaslayın. Avuçlarınızdan yayılan, tüm varlığınızı besleyen ve dengeleyen canlı enerjiye dikkat edin.
Onaylayın, artık zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak dengeli ve uyumluyum.
Ben kozmosla tam birlik içindeyim.

Bu prosedürün ardından auradaki renkler her zaman daha parlak hale gelir ve renk değişikliği olan alanlar kaybolma eğilimindedir. Prosedürün tekrar tekrar kullanılmasıyla auradaki boşluklar daha az belirgin hale gelir ve sonunda tamamen kaybolur.

Kuvars Kristali

Machine Translated by Google

Piramit gibi kuvars kristali de çok amaçlı bir güçlendirme aracıdır. Hipnoz için bir başlangıç aracı olarak ve hipnoz sonrası telkinleri harekete geçirmek için somut bir ipucu olarak kullanılabilir. Pek çok yapılandırılmış güçlendirme stratejisine somut bir bileşen olarak dahil edilebilir. Psişik gelişimi teşvik etmek ve kiloyu kontrol etmek, korkuların üstesinden gelmek ve istenmeyen alışkanlıkları kırmak gibi kişisel hedeflere ulaşmada başarıyı teşvik etmek için programlanabileceğini gösteren güçlü kanıtlar vardır. Çalışmalarımız, kristalin akademik durumlarda mevcut olduğunda öğrencileri motive edebildiğini ve test performansını artırabildiğini buldu. Çeşitli spor antrenman programlarına dahil edildiğinde kuvars kristali hem bireysel hem de takım performansını artırabilir. Kuvars kristali, birçok karmaşık spor aktivitesi için gerekli olan motor koordinasyon becerilerinin ince ayarlanmasında özellikle etkilidir. Kuvars kristalini kolye olarak takmak çoğu zaman performansın zirvesini teşvik etmek için yeterlidir.

Bazen kristal sanki özel bir güçlendirme görevini yerine getiriyormuşçasına kendiliğinden hayatımıza girecektir. Birkaç yıl önce, psikoloji dersleri verdiğim ve bir parapsikoloji araştırma programı yönettiğim Atina Devlet Üniversitesi'ndeki ofis masamda alışılmadık bir berraklığa ve benzersiz tasarıma sahip bir kuvars kristali açıklanamaz bir şekilde ortaya çıktı. Kristalin ortaya çıkışı, önemli araştırma fonlarının neredeyse tükenmesiyle aynı zamana denk geldi. Parapsikoloji programının hayatta kalması tehdit altındaydı ve değişen durumlar üzerine eleştirel bir çalışma da dahil olmak üzere devam eden birçok araştırma projesi, görünürde yeni bir finansman kaynağı olmadığından tehlikeye girdi. Kristalin ortaya çıkmasının hemen ardından geçmiş yaşam gerilemesi üzerine büyük bir çalışma New York Parapsikoloji Vakfı tarafından finanse edildi. Kısa süre sonra müfredata ek parapsikoloji dersleri eklendi ve milyon dolarlık bir parapsikoloji bağış kampanyası başlatıldı. Kristal, üniversitenin parapsikoloji eğitim ve araştırma programları sağlam bir şekilde oluşturulana kadar belirlenen yerde kaldı, ardından ortaya çıktığı gibi gizemli bir şekilde ortadan kayboldu. Böyle spontane bir olay, kristalin basit bir güzellik nesnesinden daha fazlası olduğunu, muhtemelen bir güç aracı olduğunu gösteriyor.

Kristalin güçlendirici etkileri, diğer birçok psişik araç gibi, ya nesnenin kendi doğasındaki gücünden ya da

Machine Translated by Google

onunla oluşturduğumuz psikolojik çağrışımlar. Çalışmalarımız, kristalin gücünü en üst düzeye çıkarmak için her iki faktörün birlikte çalışmasının gerekli olduğunu ortaya çıkardı. Piramit gibi kristalin de yalnızca fiziksel varlığıyla güç verdiğini gösteren kanıtlar var. Ancak kristalle aktif olarak etkileşime girdiğimizde, içimizdeki uykuda olan güçleri harekete geçirirken onun etkisini de genişletiriz. O halde belki de tüm kristal güçlendirme stratejilerinin iki temel bileşeninin olması şaşırtıcı değildir: (1) kristalin içsel güçlendirme potansiyelini tanımak ve (2) bir güçlendirme aracı olarak kristalle bilinçli olarak etkileşime geçmek.

Kristalle ilgili ilk laboratuvar çalışmalarımızda, kristalle tek başına fiziksel temasın, örneğin onu elde tutmanın, kan basıncı ve ter bezi aktivitesi dahil olmak üzere çeşitli fizyolojik işlevler arasında sakinleştirici bir etki yarattığını bulduk. Uygun yönlendirme ve yapılandırılmış prosedürlerin uygulanmasıyla kristalin vücut üzerindeki sakinleştirici etkisi belirgin şekilde arttı. Bu bulgulara dayanarak, kristali kullanarak, sahne korkusunu yenmek, panik atakları önlemek, konsantrasyonu artırmak ve özgüven oluşturmak için prosedürler de dahil olmak üzere çeşitli stres yönetimi stratejileri geliştirdik. Daha sonraki laboratuvar çalışmalarımız kristali kişisel gelişimi ve başarıyı kolaylaştıracak şekilde programlayan stratejilere odaklandı. Bu çalışmaların sonuçları arasında kariyer başarısını, fiziksel uygunluğu ve kişisel gelişimi teşvik etmeye yönelik laboratuvarda test edilmiş çok sayıda prosedür bulunmaktadır.

Kristali içeren en son araştırmamız onun insan aurasıyla olan ilişkisine odaklandı. Çalışmalarımız sürekli olarak auranın kristale karşı yüksek düzeyde hassasiyetini gösterdi. Daha ileri çalışmalar aynı zamanda kristalin sadece auraya değil diğer bazı kritik faktörlere karşı da yüksek düzeyde hassasiyetini ortaya çıkardı; bunların her birini en sonunda bu aracı kullanmak için tasarlanan prosedürlere dahil ettik.

Bir aura güçlendirme aracı olarak kristalin etkinliği, öncelikle uygun bir kristalin seçilmesine ve ikinci olarak, güçlendirme hedeflerimize ulaşmak için kristalin etkili bir şekilde uygulanmasına bağlıdır. Üç temel strateji - Kristal Tarama, Kristal Programlama ve Renk Transferi - kristalin bir aura güçlendirme aracı olarak etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Kristal Tarama bir seçim tekniği olarak kullanılır, Kristal Programlama hedefe yönelik bir strateji olarak kullanılır ve Kristal programlamanın ardından auraya renk katmak için Renk Transferi kullanılır.

Kristal Tarama

Her kristal, her insan gibi, kendine has özellikleri olan eşsiz bir yaratımdır. Kristaller, yapısal modellerinin yanı sıra titreşimlerinin kalitesi ve yoğunluğu bakımından da farklılık gösterir. Ayrıca insan enerji sistemiyle olan güçlendirme etkileşimlerinin doğası bakımından da farklılık gösterirler. İdeal kişisel kristal, güçlü bir güçlendirme tepkisini harekete geçiren kristaldir. Ancak ihtiyaçlarımız farklı olduğundan, tüm güçlendirme hedeflerimiz için mükemmel bir kristal mevcut değildir. Belirli bir kristal, sağlık ve fitness ihtiyaçlarımız için ideal olabilirken, oldukça farklı özelliklere sahip başka bir kristal, kariyer hedeflerimiz için daha etkili olabilir.

Genel bir kural olarak, bize hediye olarak gelen kristaller özellikle güçlendiricidir ve genellikle çok amaçlıdır. Ancak çoğumuz için kristali kişisel güçlenme için kullanmaya karar vermek, bir ürün yelpazesinden bilinçli olarak uygun bir kristal seçmeyi gerektirir. Kişisel kullanım için bir ürün yelpazesinden bir kristal seçmek genellikle karşılıklı bir süreçtir. Dikkatimizi çeken veya bize "seslenen" genellikle o anda kullanım için ideal kristaldir. Berrak kristal çoğu kişisel güçlendirme uygulaması için uygun görünüyor.

Kristal Tarama, yalnızca kristalle etkileşimimizin genel kalitesini değil, aynı zamanda güçlendirme hedeflerimizin doğasını da dikkate alan bir kristal seçim prosedürüdür. İşte bir ürün yelpazesinden uygun bir kristal seçme stratejisi.

Adım 1. Hedef Belirleme. Hedefinizi kesin olarak belirtin ve onu bir güçlendirme aracı olarak kristalle ilişkilendirin. Örnek: Amacım, bir güçlendirme aracı olarak kristalle etkileşime girerek aura sistemimi uyumlamak.

Adım 2. Görsel Tarama. Hedefinizi göz önünde bulundurarak, kristal çeşitlerini görsel olarak soldan sağa doğru tarayın;

Machine Translated by Google

Kristallerin güçlendirici özelliklerini kolayca ayırt edin. Daha sonra ürün yelpazesini sağdan sola tarayın. Size tanıdık gelen veya dikkatinizi çeken kristallere özellikle dikkat edin.

Adım 3. Duyusal Tarama. Elinizi ürün çeşidinin birkaç santim üzerine koyun ve avuç içi aşağı bakacak şekilde ürün grubunu yavaşça soldan sağa, ardından sağdan sola tarayın. Güçlendirme hedefiniz üzerinde düşünürken, kristallerden yayılan farklı enerji frekanslarını ve onlarla olan etkileşimlerinizi hissedin. Koleksiyondan hedefinize en uygun olan belirli bir kristal çıkana kadar duyusal taramaya devam edin.

Adım 4. Kristal Toka. Belirli bir kristalin kabul edilebilirliğini hissettiğinizde, onu elinize alın ve belirttiğiniz hedefe uygunluğunun onayı olarak pozitif enerjilerini not edin.

Kristal Programlama

Kristal bir aletten daha fazlasıdır; etkileşimli kapasitelere ve programlama olanaklarına sahip karmaşık bir mekanizmadır. Kendiliğinden bize geldiğinde, muhtemelen genel olarak ya da özel olarak belirli bir amaç için önceden programlanmıştır. Pozitif ön programlamadan kaynaklanan titreşimlerin uyumunu hissetmek için genellikle kristale dokunmak yeterlidir.

Bir çeşitten seçildikten sonra kristal, önceki programlamanın kalıntılarını veya yüzeydeki enerji birikimlerini temizlemek için genellikle programın boşaltılmasını gerektirir. Bu programdan arındırma ve temizleme işlemine bazen "temizleme" adı verilir, bu yanlış bir adlandırmadır çünkü kristal "kirli" değil, daha çok yabancı frekansların veya ilgisiz enerjilerin olası bir deposudur. Programın boşaltılması önemlidir çünkü kristalin güçlendirme programlama çabalarımıza en iyi şekilde yanıt vermesini sağlar.

Kristalin programsızlaştırılması veya temizlenmesi için bazıları oldukça ilgi çekici olan çeşitli prosedürler önerilmiştir. Örnekler arasında kristali nemli kuma gömmek, tuzlu suda veya yağmur suyunda bekletmek, birkaç gün boyunca elementlere maruz bırakmak, gece boyunca ışığa maruz bırakmak yer alıyor.

Machine Translated by Google

dolunay ve onu boşluğa yerleştirmek. Bu yaratıcı ritüeller oldukça etkili olsa da, kristalin programsız hale getirilmesinin anahtarı ritüelde değil, programsızlaştırma süreci sırasında kristalle olan etkileşimimizdedir.
O halde, en etkili yeniden programlamanın, yeniden programlama çabası sırasında kristal ile bir dereceye kadar fiziksel ve zihinsel etkileşimi içermesi şaşırtıcı değildir. Kristalin üzerinde soğuk su akıtırken, onu tutarken ve nazikçe okşarken, onunla olan bağlantınızı onaylamanız mükemmel bir programdan çıkarma veya temizleme stratejisidir.

Kristal programlama aslında alıcı bir kristali seçtiğimizde başlar ve biz onu programdan çıkardıkça devam eder. Ancak kristalin belirli bir amaç için tam olarak programlanması, adım adım, iki yönlü bir etkileşimi ve uygun bileşenlerin dikkatli bir şekilde girilmesini gerektirir. Genel bir kural olarak berrak kristal, renkli kristallere göre programlamaya daha açıktır. Kristalin uygun şekilde programı kaldırıldıktan sonra uygulanan aşağıdaki programlama prosedürünü öneriyoruz.

Adım 1. Programlama Ön Hazırlıkları. Programlanmamış kristali elinizde gevşek bir şekilde tutarken, onu basit, hareketsiz, soyut bir nesne olarak değil, güçlendirme ortağınız olarak düşünün. Fiziksel özelliklerini, özellikle de benzersiz iç özelliklerini gözlemleyin. Gözlerinizi kısaca kapatın ve kristalin ayrıntılı bir zihinsel görüntüsünü oluşturun.

Adım 2. Etkileşimin Programlanması. Kristale hafifçe vurun ve enerjilerini hissedin. Kendi enerjilerinizin kristalle olumlu etkileşimine dikkat edin. Kristalin en iç kısmından yayılan enerjilerin, kendi varlığınızın en iç kısmından yayılan enerjilerle birleştiğini hayal edin.

Adım 3. Programlama Diyaloğu. Doğrudan kristale hitap ederek ve şunu onaylayarak güçlendirme hedefinizi ifade edin: Birlikte başaracağız (hedefinizi belirtin). Kristali tutmaya devam ederken, onun belirttiğiniz hedefe yönelik alıcılığını hissedin.

Adım 4. Son Onay. Kristali programlayarak, güçlendirme hedeflerimizi yeniden doğruluyor ve onlara ulaşma konusunda kendimizi daha da adadık.

Machine Translated by Google

Programlama prosedürünü basit bir onaylama ile sonlandırın: Güçlendirildim.

Daha önce de belirtildiği gibi kristal programlama etkileşimli bir prosedürdür. Kristali bir güçlendirme ortağı olarak programlarken, aynı zamanda kendinizi başarı için de programlıyorsunuz. Kristalin gücü her zaman onunla olan etkileşimlerimizin bir fonksiyonudur. Programlanan kristal, ister vücuda takılıyor, ister sadece görüntülenmek üzere sergileniyor olsun, karşılıklı çabanın etkileşimli bir ortağıdır.

Hedeflerimizin doğası ne olursa olsun, kristal programlamanın belirli etkileri genellikle aura sisteminde hemen görülebilir. Önemli bir enerji verici etkiyi düşündüren üç önemli değişiklik neredeyse her zaman meydana gelir: (1) auranın iç bölgeleri giderek daha parlak hale gelir, (2) auranın dış bölgesi genişler ve (3) renklenmede hafif değişiklikler ortaya çıkar.

Kristal programlamanın aura üzerindeki anında etkileri, kristalle devam eden etkileşimlere ve belirtilen güçlendirme hedeflerine bağlı olarak aurada ek değişikliklere zemin hazırlar. Anlık etkilerin yanı sıra, hedefle ilgili bazı değişiklikler ilk programlamanın sonucu olarak kendiliğinden ortaya çıkacak ve dolayısıyla hiçbir ek çaba gerektirmeyecektir. Ancak kristal programlamanın gücünü tam olarak en üst düzeye çıkarmak genellikle tamamlayıcı stratejiler ve hedefe yönelik ek müdahaleler gerektirir.

Zaten bildiğimiz gibi, auradaki renk enerjinin bir tezahürüdür ve her renk değişimi belirli bir enerji fonksiyonunu belirtir. Beklendiği gibi, kristal programlamadan kaynaklanan kendiliğinden renk değişiklikleri tipik olarak güçlendirme hedefleriyle ilgilidir. Aura sisteminde köklü değişiklikler yapmaktan ziyade, doğası gereği onarıcı veya katkı maddesi olarak görülüyorlar. Eksiklikleri giderir, arızaları giderir ve auranın enerji kaynaklarını onarırlar. Renk değişiklikleri nihayet tamamlandığında, güçlendirme hedeflerinin neredeyse her zaman gerçekleştiğini gördük.

Laboratuvarımızda, Kristal Programlamadan kaynaklanan aura renklendirmesindeki spontan değişikliklerin, auradaki rengi belirli kişisel özelliklerle ilişkilendiren önceki gözlemlerimizle tutarlı olduğu bulundu.

Machine Translated by Google

Sağlık hedefleriyle ilgili programların genellikle parlak yeşil renkte eklenmesi şaşırtıcı değildir. Öte yandan, sosyal ve kariyerle ilgili programlar genellikle auraya parlak bir sarı tonu katıyordu. Gençleştirme hedeflerine odaklanan programlama neredeyse her zaman auranın iç bölgesinde yeni bir pembe katman oluşturdu; oysa aurayı dengelemek ve uyumlandırmak için tasarlanan programlama genellikle renk bozulmasını gideriyor ve auranın orta bölgesine yanardöner bir mavi katman ekliyordu.

Aura sistemini korumak için tasarlanan programlama, genellikle tüm aurayı saran ince ama güçlü, parlak beyaz enerjiden oluşan bir kalkan üretir.
Kalkan, enerji sistemini auraya zarar verebilecek veya enerji kaynağını tüketebilecek her türlü negatif güç istilasından korur. Kalkan dış tehditlere karşı dayanıklı olmasına rağmen diğer aura sistemleri de dahil olmak üzere diğer enerji kaynaklarıyla etkileşim kapasitemizi engellemez.

Kristal Programlamanın aura üzerindeki uzun vadeli etkileri programlama hedeflerine bağlıdır. Kısa vadeli hedefler için programlama oldukça başarılı olabilir ancak geçici olabilir. Örneğin, kariyerle ilgili önemli bir görev veya bir kriz durumu, geçici olarak bol miktarda uzmanlaşmış enerji gerektirebilir.
Görev tamamlandığında veya kriz çözüldüğünde auranın enerji seviyesi normale döner. Öte yandan, kişisel gelişim ve bağlılığı içeren uzun vadeli hedefler, auranın yapısında ve işlevlerinde kalıcı değişiklikler gerektirebilir.

Renk Transferi

Renk Transferi, aurayı güçlendirme hedefiyle ilgili ek enerjiyle zenginleştirmek için aynı programlanmış kristali kullanarak Kristal Programlamanın etkilerini en üst düzeye çıkarmak için tasarlanmış tamamlayıcı bir stratejidir. Prosedür, auranın renk yapısında Kristal Programlama sonucu oluşan spontan değişikliklere ilişkin gözlemlerimiz sonrasında laboratuvarlarımızda geliştirildi. Kristal Transferi, her biri farklı renkte olan çeşitli enerji formlarının programlanmış kristalden auraya aktarılabileceğini savunur.
Strateji ancak Kristal Programlamadan kaynaklanan kendiliğinden renk değişiklikleri aurada açıkça görüldükten sonra uygulanır. Prosedür yoluyla eklenen renk her zaman renkle tutarlıdır.

Machine Translated by Google

görünür aurada değişiklikler zaten devam ediyor. Prosedür, auranın görüntülenmesini gerektirir ve daha sonra kristalden yayılan rengi, aura sistemine aktarılmaya hazır enerjinin özel bir tezahürü olarak görselleştirmek için görüntüleri kullanır.

Adım 1. Aura Algısı. Daha önce Bölüm 3'te sunulduğu gibi Psişik Kendini Algılama Prosedürünü kullanarak kişisel auranızı görüntüleyin. Dikkatinizi auranızdaki tamamlanmamış çalışmaya odaklayın. Örnekler henüz doldurulmamış bir boşluk veya henüz tamamlanmamış yeni bir renk bandıdır.

Adım 2. Hedefin Doğrulanması. Programlanmış kristal elinizde dururken, güçlendirme hedefinizi gözden geçirin ve ona ulaşma konusundaki kararlılığınızı yeniden onaylayın.

Adım 3. Enerji Algısı. Kristalden yayılan enerjiyi hissedin. Enerjinin renk tezahürünü gözünüzde canlandırın ve kendi enerji sisteminizin onunla etkileşime girdiğini hissedin.

Adım 4. Enerji Transferi. Auranızı hayal ederken değişime uğrayan bölgeleri şantiye olarak düşünün. Kristalden gelen renkli enerjinin auranıza yönlendirildiğini hayal edin. Kristal ile vücudunuzdaki çalışma alanları arasında sabit bir enerji akışı oluşturun.
aura.

Adım 5. Hedefin Yeniden Onaylanması. Kristal ile auranız arasındaki enerji akışını belirlediğiniz hedefle ilişkilendirin. Hedefinizi ve ona ulaşma gücünüzü bir kez daha teyit edin.

Adım 6. Güç Takviyesi. Sizi ona bağlayan kanalı hayal ederken kristali periyodik olarak okşayarak enerji etkileşimini güçlendirin. Kristal ile enerji sisteminiz arasındaki sürekli enerji akışını hissedin.

Renk Transferinin yalnızca uygun şekilde programlanmış bir kristal ile kullanıldığını bir kez daha vurgulamak büyük önem taşımaktadır.

Taşlar

Machine Translated by Google

Güzelliğin ve değerin nesneleri olarak mücevherler, birçok kültürde güçlendirici bir önem kazanmıştır. Genellikle sevgi, bağlılık, onur ve kutlama gibi insani duyguların en iyi ifadeleriyle ilişkilendirilirler. İronik bir şekilde, mücevherler aynı zamanda insan davranışlarının en karanlık yanını da (kıskançlık, açgözlülük ve sömürü) çağrıştırabilir. Nadir ve ünlü mücevherlerin tarihinde talihsizlik ve trajik ölümlere sıklıkla rastlanır. Bir mücevherin parasal değeri veya menşei ne olursa olsun, yalnızca somut bir nesne olarak kalır. Psişik güçlenme perspektifinden bakıldığında, mücevherler yalnızca büyüme sürecini kolaylaştırdıklarında güçlendirici olurlar.

Kuvars kristalinden farklı olarak değerli ve yarı değerli taşların enerji tasarımı tamamen sabit olmasa da nispeten sabittir ve dolayısıyla genellikle programlamaya açık değildir. Bununla birlikte, birçok mücevher önemli bir güçlendirme potansiyeline sahip gibi görünüyor. Örneğin bazı mücevherler, insan aurasıyla kendiliğinden etkileşime girme kapasiteleri açısından doğuştan güçlendirici görünmektedir. Ancak diğer mücevherler, güçlendirme kapasitelerine erişmek ve bunları etkinleştirmek için yapılandırılmış prosedürlere ihtiyaç duyar. Yine de diğer mücevherler, onlarla kurduğumuz çağrışımların etkileri de dahil olmak üzere, öncelikle psikolojik önemlerinden dolayı güçlendiricidir. Mücevherin doğası ne olursa olsun, bir güçlendirme aracı olarak ondan beklentilerimiz, onun güçlendirme potansiyelini etkileyen belirleyici bir güçtür. Bu etki, taşın doğal özelliklerinden bağımsız olarak önemli güçlendirme sonuçları doğurabilir. Genel bir kural olarak, mücevherin güçlendirme etkileri, mücevher fiziksel olarak mevcut olduğunda veya giyildiğinde en yüksektir.

Zümrüt

Elektrikli bir alet olarak zümrüt, öncelikle gençleştirici özellikleriyle tanınır. Basit bir mücevherin yaşlanmanın karmaşık zihinsel ve fiziksel dinamiklerini etkilemesi imkansız görünebilir. Bununla birlikte zümrüt, yalnızca fiziksel varlığıyla tam da bunu yapıyor gibi görünüyor. Asırlık insanlarla yaptığımız anketlerde zümrütün onların bir numaralı tercih edilen mücevheri olduğu görüldü. Her ne kadar uzun ömürlülüklerini nadiren yalnızca mücevhere atfetseler de, asırlık insanlar genellikle mücevherle, genellikle bir süsleme olarak, uzun ve olumlu bir ilişki kurduklarını bildirdiler. Ankete katılan birçok kişi arasında, 103 yaşında "tamamen giyinmediğini" hissettiğini belirten bir perakende zincirinin sahibi de vardı.

Machine Translated by Google

markalı zümrüt broşunu takmadığı sürece. Benzer şekilde, bir işletme sahibi hem mükemmel sağlığını hem de kariyer başarısını, babası tarafından kendisine küçük yaşta verilen zümrüt kravat iğnesine bağladı. 101 yaşında, zümrüdün kendisine her zaman iyi şans getirdiğini iddia ederek her gün zümrüt takmaya devam ediyor.

Zümrütün özel gençleştirici özelliklerine ilişkin birçok raporun kapsamlı analizine dayanarak, zümrütün gençleştirme özelliklerini içimizdeki güce bağlayarak normal yaşlanma sürecini etkilemek üzere tasarlanmış bir yaş yönetimi yaklaşımı olan Zümrüt Gençleştirme Prosedürünü geliştirdik. İşlem öncesi ve sonrası aura görüntülemeleri hem parlaklıkta hem de renklenmede önemli değişiklikler olduğunu ortaya koyuyor. Tipik olarak auranın iç bölgesi parıldayan zümrüt yeşili enerjiyle aydınlanır.

Prosedür, yaşlanmayı yönetmek için üç önemli olasılığı kabul ediyor: Birincisi, zümrüt, somut bir nesne olarak bağımsız olarak yaşlanmayı doğrudan etkileme yeteneğine sahiptir; ikincisi, yaşlanmayı yavaşlatma, durdurma ve hatta tersine çevirme gücüne kendimizde sahibiz; ve üçüncüsü, zümrüt ile etkileşime girerek, bu güç kaynaklarının her ikisini de etkinleştirebiliriz, böylece yaşlanmayı durdurma ve hatta tersine çevirme potansiyeli olan bol miktarda gençleştirici enerjiyi serbest bırakabiliriz.

Adım 1. Gençleştirme Dokunuşu. Zümrüde dokunun ve enerjisini hissedin. Enerji frekanslarınızın zümrüt ile etkileşime girmesine izin verin. Zümrüt frekanslarının doğasına ve onlarla olan zihinsel ve fiziksel etkileşimlerinize dikkat edin.

Adım 2. Enerji Dağılımı. Gözleriniz kapalıyken zümrüdü tutun ve onun enerji emisyonunun fiziksel bedeninizi tamamen doyurduğunu hissedin. Zümrüt enerji akışını vücudunuzun daha derin bölgelerine yavaşça emdirin.

Adım 3. Gençleştirme Görüntüsü. Zümrüdü elinizde tutmaya devam ederken, kendinizi gençliğinizin zirvesinde, belki de boy aynasının karşısında çıplak dururken hayal edin. Zümrüt enerjisinin vücudunuzu genç bir ışıltıyla sardığını, yaşlanmanın tüm fiziksel belirtilerini nazikçe sildiğini hissedin.

Machine Translated by Google

Adım 4. Olumlamanın Sonlandırılması. Prosedürü şu şekilde onaylayarak sonlandırın: Bana sağlıklı, canlandırıcı enerji aşılanıyor. Sadece zümrüde dokunarak onun canlandırıcı gücünü her an harekete geçirebilirim.

Gençleştirmenin yanı sıra, bu strateji aynı zamanda sağlığı iyileştirici etkileri nedeniyle de değerlidir. Egzersizden önce ve sonra daha önce tartışılan elle görüntüleme tekniklerinden herhangi birini kullanarak aurayı görüntüleyerek prosedürün anlık sonuçlarını değerlendirebiliriz. Zümrüt ile sık sık fiziksel temas, kesintisiz bir gençleştirici enerji akışı sağlar.

Ametist

Ametist taşı zihinsel ve fiziksel sağlık özellikleriyle dikkat çekmektedir. Aura sistemini dengeliyor ve sağlıklı bir zihin/beden etkileşimini teşvik ediyor gibi görünüyor. Auraya, özellikle baş, omuzlar ve göğüs çevresine pembe veya gül rengi tonlar ekleme eğilimindedir. Enerjileri, fiziksel veya zihinsel sağlık ihtiyaçlarımıza bağlı olarak auranın belirli alanlarına hedeflenebilir. Auradaki fiziksel ve zihinsel sıkıntılarla ilişkili renk değişikliği, ametistten yararlanan temizleme ve dengeleme stratejileriyle giderilebilir.

Ametist, sağlıklı enerjilerinin yanı sıra bazen psişik büyüme ve bilgelikle de ilişkilendirilir. Psişik bir güçlendirme aracı olarak, çeşitli psişik yetenekleri geliştirmek için tasarlanmış programlara dahil edildiğinde oldukça etkili olmuştur. Laboratuvarımızda PK'yi uyarmada özel bir etkinlik gösterdi. Birçok gelişmiş sağlık ve fitness programı, zihnin PK gücünün biyolojik işlevleri etkilediğini kabul eder. Ametistin bir sağlık ve sağlıklı yaşam aracı olarak olağandışı etkinliği, büyük ölçüde, sağlıklı biyolojik işleyişi teşvik etmek için zihnin PK kapasitesini harekete geçirmedeki kullanışlılığından kaynaklanıyor olabilir.

Laboratuvarlarımızda geliştirilen ve sağlık ve fitness programlarımızda kullanılan Ametist Güç Stratejisi üç temel önermeye dayanmaktadır: Birincisi, kendimizi keşfetmemizi bekleyen geniş bir iç sağlık ve fitness potansiyeli bölgesi vardır; ikincisi, zihin bol miktarda sağlık ve zindelik enerjisini serbest bırakma kapasitesiyle vücut üzerinde üstün bir güce sahiptir; ve son olarak,

Machine Translated by Google

Bir güçlendirme aracı olarak ametist, hareketsiz iç kaynaklarımızı harekete geçirmek için toplam enerji sistemimizle etkili bir şekilde etkileşime girebilir. Cevherin aura üzerindeki etkileri, auranın temel yapısını güçlendirme kapasitesi nedeniyle genellikle uzun vadelidir.

Adım 1. Dokunarak Etkileşim Kurmak. Ametist taşını iki elinizde tutarken tüm dikkatinizi renk, ağırlık ve sıcaklık gibi çeşitli özelliklerine odaklayın. Enerjilerinin titreşimlerini ve aura sisteminizle olan etkileşimlerini hissedin. Ametist taşını diğer elinize aktarın ve onunla olan etkileşimlerinizi tekrar not edin.

Adım 2. Dua Eden Eller Enerji Değişimi. Ametist avuçlarınızın arasında duracak şekilde ellerinizi dua eden eller pozisyonunda birleştirin. Elleriniz ve ametist arasında meydana gelen enerji alışverişini hissedin. Bol miktarda enerji fiziksel bedeninize yayılırken yenilenme duygunuzu fark edin.

Adım 3. Solar Pleksus Güçlendirmesi. Dikkatinizi, şimdi güçle titreşen ve çevrenizdeki auranıza parlak yeni enerji ve canlılık yayan solar pleksusunuzdaki enerji çekirdeğine odaklayın.

Adım 4. Enerji Dengeleme. Ametistin sizi zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak aktif bir şekilde dengelediğini ellerinizin arasında hayal edin. Tüm olumsuz etkilerin ortadan kalktığını ve aura sisteminizdeki renk bozukluklarının temizlendiğini hissedin. Belirli işlevsiz alanlara odaklanın ve onları şifa enerjisiyle yıkayın.

Adım 5. Onaylamanın Sonlandırılması. İşlemi şu şekilde onaylayarak sonlandırın: Varlığımın tüm sistemleri dengeli ve uyumludur. Sağlıklı enerjiyle aşılandım. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak tamamen güçlendim.

Zümrütte olduğu gibi ametist taşının da aura üzerindeki etkileri işlem öncesi ve sonrası uygulanan elle görüntüleme stratejileri ile değerlendirilebilmektedir. Ametist ile sık sık temas, onun enerjilerini artırma ve özel etkilerini güçlendirme eğilimindedir.

Machine Translated by Google

Topaz

Topazın dinamikleri bir istisna dışında ametistinkine benzer; topaz, vücudun bağışıklık sistemini güçlendiren enerjiyi hedefleme kapasitesinde oldukça uzmanlaşmıştır. Auraya, tipik olarak görünür auranın en iç bölgesinde vücudu saran parlak bir kılıf şeklinde parıldayan bir parlaklık katar. İster kolye ucu ister yüzük olsun, topazla düzenli fiziksel temas, kılıfın ve onun vücudun bağışıklık sistemini koruma gücünü korur.

Topazın gücü, işlevlerini görselleştiren ve bağışıklık sistemini güçlendirme kapasitesini doğrulayan basit bir stratejiyle en üst düzeye çıkarılabilir. İşte prosedür:

Adım 1. Topaz Ortaklığı. Topazı birkaç gün kolye veya yüzük olarak takarak onunla bir ortaklık kurun. Topaza olan bağlılığınızın geliştiğini hissedin ve hastalığa karşı direncinizi geliştirerek vücudunuzu korumasına onay verin.

Adım 2. Topaz Dokunuşu. Topazı ellerinizin arasında tutun ve titreşimlerini hissedin. Mücevherden yayılan parlak enerjinin fiziksel bedeninizin etrafında parlak bir kalkan oluşturduğunu hayal edin. Cevheri bol miktarda koruyucu kaynağa sahip bir sağlık ve fitness ortağı olarak düşünün. Onaylayın: Bu mücevherden yayılan sağlıklı enerjilerle güçleniyorum.

Adım 3. Aura Görüntüleme. Daha önce tartışılan elle görüntüleme stratejilerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin ve elinizin etrafındaki parlayan enerji kalkanına dikkat edin.

Adım 4. Ortaklığın Onaylanması. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin bir aracı olarak topazla olan ortaklığınızı yeniden doğrulayın.

Topaz sağlığı geliştiren önemli bir araç olmasına rağmen sağlıklı bir yaşam tarzının yerini tutmaz. Dengeli bir beslenme, egzersiz, dinlenme, güvenli seks ve olumlu bir bakış açısı, etkili bir sağlık ve fitness planının temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

Machine Translated by Google

Safir

Safir gökkuşağının tüm renklerinde bulunur, ancak bu değerli taşın en iyi bilinen çeşidi mavi tonlara sahiptir. Yıldız safir, ışığı yıldız benzeri ışınlar halinde yansıtan bir kristal yapı ile karakterize edilir. Yıldız işareti adı verilen bu özelliğe sahip safirler, auraya ruhani bir saflık katma kapasiteleriyle tanınırlar.

Psişik bir güçlendirme aracı olarak safir genellikle sevgi, şefkat ve şefkatle ilişkilendirilir. Üniversite öğrencileriyle yaptığımız ankette, safiri en sevdikleri mücevher veya büyük olasılıkla takacakları mücevher olarak tanımlayan erkek ve kadınlar, genellikle öğretmenlik, psikoloji, sosyal hizmet ve danışmanlık gibi sözde yardım mesleklerinde kariyer peşinde koşuyorlardı. . Doğa bilimleri, mühendislik ve işletme öğrencileri neredeyse hiçbir zaman safiri en sevdikleri mücevher olarak belirtmediler.

Safir genellikle evrenle önemli bir bağlantı olarak görülür. Kozmik rezonans kapasitesi nedeniyle safirin aurayı güçlendirdiğine ve kozmik uyum durumunu teşvik ettiğine inanılıyor. Auradaki uyumsuzluk alanları içsel benlik ve kozmosla uyumlu hale getirilir. Bu mücevherle ilişkili psikolojik etkiler arasında güvenlik duyguları, kendine güven ve artan zihinsel uyanıklık durumu yer alır.

Safir mevcut olduğunda genellikle auraya bir derece parlaklık katar; bu, bizim tarafımızdan yapılan herhangi bir kasıtlı çabadan bağımsız olarak ortaya çıkan bir etkidir. Ancak uygun bir prosedüre dahil edildiğinde safir, auranın merkezi enerji çekirdeğinden dışarı doğru yayılıyormuş gibi görünen parlak mavi ışınlarla aura boyunca çok parlak, parlak bir ışıltı üretir.

Safir Yıldız Prosedürü, safirin bir güçlendirme aracı olarak kendiliğinden işlevlerini artırmak için geliştirildi. Prosedür, safirin uzun geçmişini bir aşk muskası olarak kabul ediyor, ancak öncelikle mücevherin psikolojik güçlenme ve kozmik güçle olan ilişkisine odaklanıyor.
uyum.

Machine Translated by Google

Adım 1. Dokunun. Safir elinizde dururken, mücevherin çeşitli özelliklerine, özellikle de rengine dikkat edin. Cevheri nazikçe okşayın ve onun enerjilerini hissedin.

Adım 2. Fiziksel Etkileşim. Mücevheri tutmaya devam ederken gözlerinizi kapatın ve ondan yayılan parlak, yıldız benzeri enerjiyi hayal edin.
Mücevherle ve onun enerjileriyle olan etkileşiminizi hissedin. Mücevherin fiziksel bedeniniz üzerindeki sakinleştirici etkilerine dikkat edin.

Adım 3. Aurik Etkileşim. Auranızın iç çekirdeğinin, toplam auranızı aydınlatan kristal mavi enerji üretmek için safirle etkileşime girdiğini hissedin. Auranızın en dış noktalarına kadar uzanan parlak mavi enerji ışınlarının olduğunu hayal edin.

Adım 4. Kozmik Etkileşim. Kendi enerji sisteminizle etkileşime giren güçlü şaftlar olarak parlak çekirdeği üreten radyant enerjiye sahip gücün daha yüksek kozmik bir boyutunu hayal edin. Tüm varlığınızdaki harika yeni güç ve denge hissine dikkat edin.

Adım 5. Yetkilendirme Onayı. Safire tekrar vurun ve şunu onaylayın: Yeni güçle aşılandım ve evrene uyum sağladım. Safiri, kozmik saf enerji kaynağıyla olan temasınızın sürekli bir hatırlatıcısı ve tezahürü olarak takmak isteyebilirsiniz.

Daha önce tartışılan Aura Elle Görüntüleme Stratejisini kullanarak bu prosedürün auranız üzerindeki fiziksel etkilerini gözlemleyebilirsiniz. Özellikle auranın dış bölgelerine ulaşan parlak mavi enerji ışınlarına dikkat edin. Elinizin etrafındaki aura, tam auranızı oldukça temsil ettiğinden, Aura Elle Görüntüleme Stratejisi, işlemin toplam aura sisteminiz üzerindeki etkilerini anında değerlendirebilir.

Bunlar potansiyel güçlendirme araçları olarak mücevherlerin yalnızca birkaç örneğidir. Güçlendirici mücevherlerimiz arasına elması dahil etmediğimizi fark ettiğinizde şaşırabilirsiniz. Diğer mücevherlerin aksine, doğadaki en sert madde olan elmasın güçlendirici özellikleri çok az, hatta hiç yok gibi görünüyor. Kültürümüzde ölümsüz sevginin ve bağlılığın sembolü olarak tanıtılsa da araştırmamız bizi şaşırtacak şekilde şunu ortaya koydu:

Machine Translated by Google

pahalı mücevherler aslında çoğu zaman güçsüzleştiricidir. Biofeedback teknolojisini kullanan laboratuvar çalışmalarımız, elmas deneysel duruma dahil edildiğinde stresin arttığını ve fiziksel zayıflatıcı etkilerin olduğunu gösteren ölçümler verdi. Bir el dinamometresi (Lafayette Instrument Co.) ile ölçülen kavrama gücü, elin kavrama gücünü ölçmeden önce bir elmas elde beş dakika boyunca tutulduğunda erkeklerde ortalama beş kilogram, kadınlarda ise yedi kilogram düşüş gösterdi. Elmasla uzun süreli temastan sonra kavrama gücü daha da düştü. Elin sağlamlığını ölçmek için bir rotometre kullanan başka bir laboratuvar görevinde, elmasın kullanılmaya başlanmasıyla birlikte kalemi hareketli bir hedef üzerinde tutmak giderek zorlaştı.

Birçok profesyonel sporcu, özellikle dayanıklılık ve teknik mükemmellik gerektiren aktivitelerde, yanlışlıkla elmasın enerji kaynaklarını tüketme ve performanslarını etkileme eğilimini keşfetmiştir. Jimnastikten otomobil yarışlarına kadar birçok spor aktivitesinde elmas, performans skalasının olumsuz yönde değişmesinde belirleyici olabilir.
Denge, konsantrasyon ve motor koordinasyonu özellikle elmasın etkisine karşı hassastır. Elmasın atletizmdeki kümülatif etkileri, fiziksel yaralanma ve karar vermede hata olasılığını tam anlamıyla artırabilir.

Elmasın etkisi insan aurasında kolaylıkla görülebilir.
Tipik olarak çevredeki enerji alanı daralır ve aura renklenmesindeki parlaklık giderek azalır. Elmas auradaki işlevsiz alanları vurgular ve kendi kendine müdahale çabalarını zorlaştırır.

Kumaşlar

Biz moda bilincine sahip bir kültürüz. Öncelikle moda trendlerine ayrılmış dergiler en popülerler arasındadır. Tasarımcı kıyafetlerine ve çağdaş tarzlara değer vermeyi erken yaşta öğreniyoruz. Moda değiştiğinde biz de onlarla birlikte değişiriz. Kıyafetlerdeki trend, değer ölçeğimizin en üstünde veya ona yakın bir seviyede kalıyor.

Machine Translated by Google

Kişisel kıyafetlerimiz kültürel öneminin yanı sıra önemli psikolojik etkilere de sahip olabilir. Yeni bir giysi bize geçici olarak duygusal bir yükseliş sağlayabilir ve kişisel değer duygumuzu artırabilir. Hayatımızdaki önemli olaylar sıklıkla noktalanır ve daha sonra bu olay için giydiğimiz kıyafetlerle hatırlanır. Geçmiş yaşam regresyonu çalışmalarımızda deneklerimizin geçmiş yaşamlarını deneyimlerken ilk dikkatlerini çeken şeyler arasında kıyafetlerinin rengi, tarzı ve kumaşı oldu. Regresyon sırasında ayırt edici olmayan stiller ve donuk renkler bile seçici gözden kaçmıyor. Giysi görüntüleri geçmişten gelen önemli haberciler olarak varlığını sürdürüyor gibi görünüyor.

Giyimin kültürel ve psikolojik önemi yaygın olarak kabul edilse de, giysinin insanın aura sistemi üzerindeki etkisi çok az ilgi görmüştür. Yaptığımız çalışmalarda auranın özellikle kumaşlara ve renklerine duyarlı olduğunu gördük. Daha önce belirtildiği gibi, birçok aura uzmanı, her zaman pratik olmasa da, doğru aura görüntüleme için ideal koşulun, kişinin giysisinin görünür aura üzerindeki etkisinden dolayı, kişinin elbiselerinin çıkarılmasını gerektirdiğini ileri sürmektedir. Bununla birlikte, yetenekli bir aura izleyicisinin genellikle giysinin aura üzerindeki etkisini tanıyabildiğini ve dolayısıyla izleme sırasında bunu perdeleyebildiğini de belirtmiştik.

Çalışmalarımız, giysinin aura üzerindeki etkilerinin, kumaşın doğasına ve onunla olan etkileşimimize bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olabileceğini buldu. Lif hassasiyeti düzeyleri kişiden kişiye (ve auradan auraya) değişse de, pamuk, ipek, yün ve keten dahil doğal lifler ve bunların karışımları auraya enerji verme ve parlaklık katma eğilimindeyken sentetikler ve sentetik karışımlar auraya parlaklık katma eğilimindedir. aurayı daraltın veya heyecanlandırın.

Kumaş hassasiyetine ek olarak, bazı auralar yüksek derecede renk hassasiyetine sahiptir. Ağırlıklı olarak turuncu olan aura, özellikle sıcak renklere ve yeşilin belirli tonlarına karşı, renge en duyarlı olanlar arasındadır. Öte yandan gökkuşağı ve ağırlıklı olarak açık mavi auralar genellikle renge duyarlı değildir. En iyi moda modelleri neredeyse her zaman gökkuşağı renginde veya ağırlıklı olarak açık mavi auralara sahiptir ve bunlar herhangi bir renk veya renk kombinasyonundaki giysilerle tamamlanır. Genel kural olarak görünüşümüzü güzelleştiren kumaş renkleri

Machine Translated by Google

fiziksel görünüm de aynı şekilde aurayı güzelleştiriyor. Mavi, beyaz ve kirli beyaz kumaşlar genellikle her renkteki auralarla uyumludur.

Hem elyaf hem de renk dahil olmak üzere kumaşların etkileri açıkça uyku kıyafetlerine ve yatak örtülerine kadar uzanıyor. Uyku çalışmalarımızda pamuklu veya ipekten yapılmış beyaz, kırık beyaz veya soluk mavi uyku kıyafetleri ve yatak örtülerinin her renk veya enerji frekansındaki auralarla uyumlu olduğu bulundu. Koyu renkli kumaşların, özellikle de sentetik ve sentetik karışımların, uykuya pastel tonlara göre daha az yardımcı olduğu görüldü. İster doğal ister sentetik olsun, siyah, koyu kahverengi ve kırmızı kumaşların neredeyse her zaman derin uykuyu bozduğu görüldü.

Aura ve kıyafet arasındaki etkileşim genellikle anında gerçekleştiğinden, aura sistemi üzerindeki etkileşimin etkilerini değerlendirmek için aura elle görüntüleme tekniklerinden herhangi biri kullanılabilir. Giymek için bir giysi seçerken, elin etrafındaki aura görüntülenirken onu basitçe çıplak kolun üzerine asmak, giysiyle olan etkileşimimizin yararlı bir değerlendirmesini sağlayabilir. Bu basit test özellikle giysi satın alırken önemlidir. İdeal giysi aurayı azaltmak yerine onu tamamlayacaktır. Aurayla çatışan giysiler reddedilmelidir çünkü bunların yıkıcı etkileri birikimlidir ve yalnızca giysiyi giydikçe artabilir. Çoğumuz yanlışlıkla uyumsuz bir giysi seçmişizdir ve onu çok kısa bir süre giydikten sonra bunun enerji sistemimiz üzerindeki olumsuz etkisini deneyimlemişizdir (ve onu bir daha asla giymemek üzere dolaba asmış olabiliriz). Aurayla uyumsuz giysilere uzun süre maruz kalmak yorgunluk, gerginlik ve hatta hastalık gibi reaksiyonlara neden olabilir.

Liflerin ve renklerin insan enerji sistemi üzerindeki etkilerine ilişkin bulgularımızın ev ve iş ortamı için önemli sonuçları vardır. İnsan aurasının doğası dikkate alınarak ticari ve konut binaları etkileşimlerimizi zenginleştirecek ve yaşamlarımızı güçlendirecek şekilde tasarlanabilir. Genel bir kural olarak, çevredeki doğal çevreyi tamamlayan ve bütünleştiren geniş, açık, düzenli bir yaşam ve çalışma alanı, insan aurasını güçlendirir ve üretken etkileşimlere olanak sağlar. Optimum bina yapısı ve dekoru ahşap, taş, mermer, metal, cam gibi doğal malzemelerden oluşur.

Machine Translated by Google

ve plastikler, sentetikler ve diğer insan yapımı malzemeler yerine doğal elyaflar tercih edilir. Sentetik halılar, kumaşlara karşı oldukça hassas olan auraları özellikle zayıflatır.

Maden arama

Maden aramayı dikkate almasaydık, aura güçlendirme araçlarına ilişkin çalışmamız eksik olurdu. İnsan aurasıyla ilgili olarak maden arama, öncelikle üç ana uygulamadan oluşan bir değerlendirme prosedürüdür: (1) Prosedür, mevcut aurayı tarayarak sorunlu alanları belirleyebilir; (2) aura sisteminin dış, görünmez sınırlarının haritasını çıkarabilir; ve (3) auranın frekans kalıplarının gelişimsel doğasını değerlendirebilir. Bu uygulamalar için, maden arama, her bir elde birer tane olmak üzere paralel tutulan, daha uzun kısmı (yaklaşık on iki inç) ileriyi işaret eden ve kolay, engelsiz harekete izin vermek için işaret parmağı boyunca dikkatlice dengelenen L şeklinde metal çubuklar gerektirir. Daha kısa elle tutulan bölümler için manşonlar kullanıldığında, bunların çubukların kayıt kapasitesini engelleyebilecek plastik yerine metal olması gerekir.

Bir değerlendirme veya kayıt prosedürü olarak, maden arama, sondalarımıza duyarlı bölgeleri ve sınırları olan farklı enerji sistemlerinin mevcut olduğu önermesine dayanmaktadır. Bu enerji sistemlerinin en mahrem olanı insan aurasıdır. Fizyolojinin bir uzantısı olarak metal çubukları kullanan deneyimli maden arayıcıları, deneğin fiziksel bedenini çevreleyen enerjileri tanımlayabilir, haritalandırabilir ve değerlendirebilir.

Aura Dowsing Prosedürü

Auraya uygulandığı şekliyle maden arama, tipik olarak aurayı izleme stratejileriyle birlikte kullanılır. Görünür aura, toplam aura sisteminin yalnızca sınırlı bir temsili olarak kabul edildiğinden, uzak sınırları da dahil olmak üzere, görünmeyen özelliklerinin belirli yönlerini tanımlamak için çubukla arama kullanılabilir.
Her ne kadar insan aurasının enerjileri sonsuza kadar uzanabilse de, yakın aura sistemi farklı çevrelere sahip tanımlanabilir eşmerkezli bölgelerden oluşur ve bunların yedisi genellikle maden arama yoluyla tespit edilebilir.

Machine Translated by Google

Auranın eşmerkezli bölgelerinin sınırlarını tespit etmenin yanı sıra, çubukla arama, her bölgenin frekans modellerini doğru bir şekilde değerlendirebilir. Bu prosedür genellikle birçok kişinin aura frekans modellerini algılama ve karşılaştırma konusunda pratik yapmayı gerektirir.

Aura Dowsing Prosedürü, hem yapısal hem de işlevsel özellikler de dahil olmak üzere, auranın anlık ve genişletilmiş tasarımını analiz etmek için radyestezi kullanan bir değerlendirme ve teşhis stratejisidir.

Adım 1. Aura Görüntüleme. Kişiniz ayakta dururken, daha önce tartışılan aura görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak aurayı görüntüleyin.

Adım 2. Lokalize Aura Taraması. Bu adım üç aşamadan oluşur:

(I) Ön Tarama. Konunuza yüzünüzü dönerken, her iki elinizde birer adet tutulan L şeklindeki metal çubukları kullanarak, objenizin fiziksel bedenini hemen çevreleyen aurayı tarayın. Deneğin her iki yanında vücuttan birkaç inç uzakta tutulan bir çubukla baş bölgesinden başlayın. Çubuklar tarafından kaydedilen enerji frekanslarındaki herhangi bir sorunlu alanı veya ani değişiklikleri hissettikçe yavaşça aşağı doğru ilerleyin.
İkinci bir yüz yüze tarama gerçekleştirin ve yine auranın benzersiz enerji özelliklerini not edin. Bulgularınızı Aura Haritası ve Analiz Formu'na kaydedin (bkz. Şekil 6, sayfa 179).

(II) Yan Tarama. Pozisyonunuzu nesnenizin her iki yanına bakacak şekilde değiştirin ve bir çubuğun nesnenizin birkaç santim önünde, diğer çubuğun ise birkaç santim geride tutulacağı şekilde aurayı baştan aşağı tekrar tarayın. Yüz yüze taramada olduğu gibi, enerji frekansları ve düzenlerindeki değişiklikleri not edin. Eşsiz özelliklerini bir kez daha fark ettiğinizde taramayı tekrarlayın. Bulgularınızı Aura Haritası ve Analiz Formuna kaydedin.

(III) Tarama Karşılaştırması. Genel enerji modellerine ve belirli frekans özelliklerine özellikle dikkat ederek ön ve yan taramaların sonuçlarını karşılaştırın.

Adım 3. Bölgesel Sınır Taraması. Bu adım iki aşamadan oluşur:

Machine Translated by Google

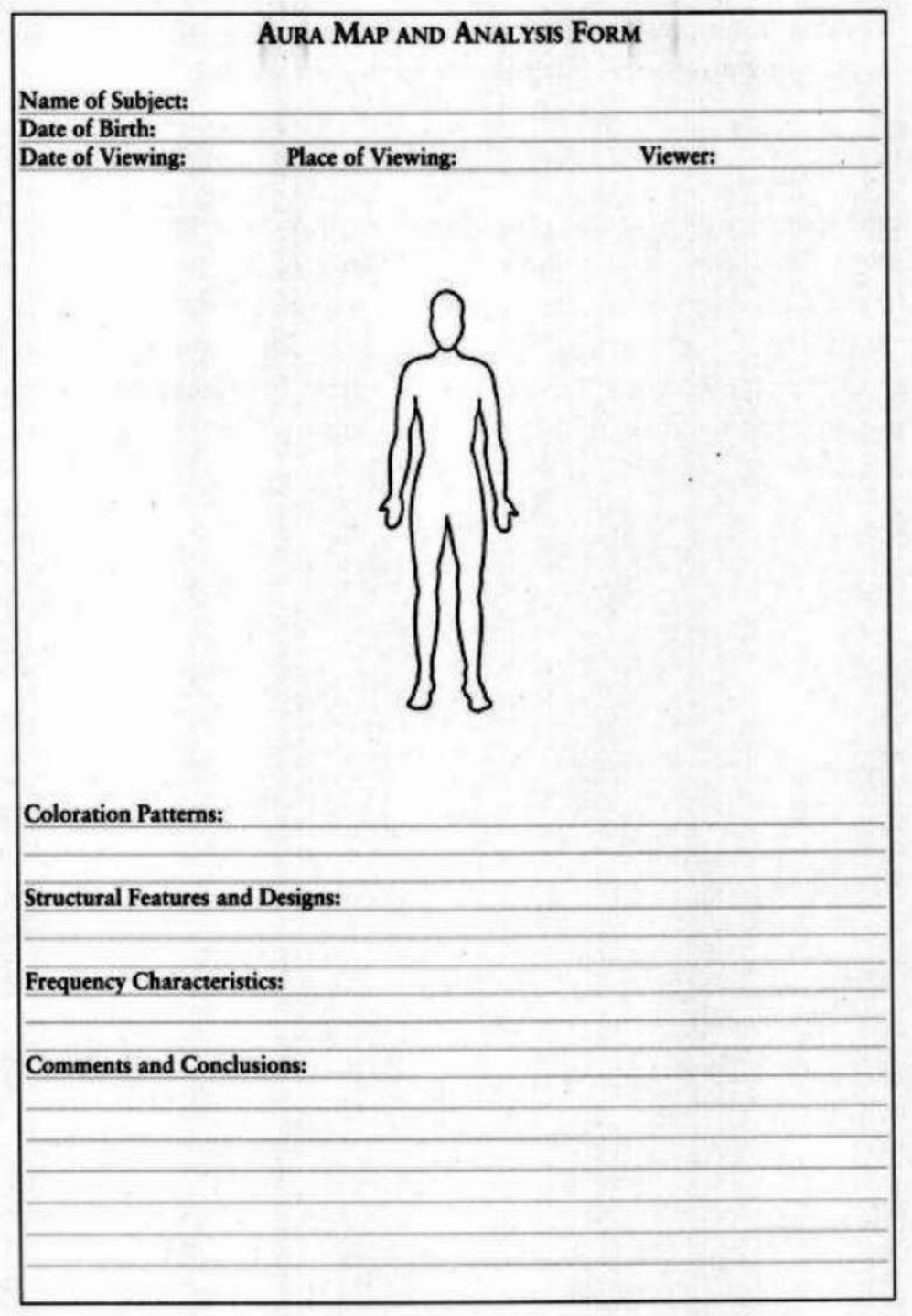
(I) Sıralı Taramalar. Konunuza yaklaşık yirmi beş feet mesafeden başlayarak ve çubuklar doğrudan konunuza dönük olacak şekilde, çubuklar birbirinden ayrılana kadar yavaşça ileri doğru ilerleyin; bu, bir dış enerji bölgesinin çevresine yaklaştığınızın sinyalidir. Yerde kenarlığı bant veya tebeşirle işaretleyin. İşaretli çevrenin hemen içine adım atın ve çubuklar deneğinize doğru bakacak şekilde, çubuklar tekrar ayrılana kadar yavaşça ileri doğru hareket edin; bu, deneğin enerji sistemindeki ikinci çevreye ulaştığınızın sinyalidir. Daha önce olduğu gibi kenarlığı bant veya tebeşirle işaretleyin. Genellikle nesnenizden yaklaşık 12 ila 18 inç uzakta olan en içteki çevreye ulaşana kadar bölgesel sınır taramalarını tekrarlayın.

(II) Taramayı/Taramaları Tekrarlayın. İlk taramanızda tanımlanan çevreleri doğrulamak için tam tarama prosedürünü tekrarlayın. Muhtemelen taramalarda küçük farklılıklar fark edeceksiniz; bu, öncelikle aura sisteminin akışkan doğasından kaynaklanan bir olgudur. Ciddi tutarsızlıklar olması durumunda makul bir fikir birliğine varıncaya kadar ek taramalar yapın.

Adım 4. Analiz. Her bir çevrenin hedefinize olan mesafesini ölçün, ardından tarama sonuçlarını Aura Haritası ve Analiz Formu üzerinde grafiklendirin. Bölgesel ve lokalize taramaların sonuçlarını karşılaştırın ve bunları daha önce aurayı görüntülemenizle ilişkilendirin. Oldukça gelişmiş aura sistemi genellikle yaklaşık altı metre mesafede serbestçe tespit edilebilen bir enerji bölgesine sahip olacak ve geri kalan çevre kolaylıkla görülebilecektir. Daha az gelişmiş aura sistemi, daha az net bir şekilde tanımlanmış çevrelere sahip, daha kısıtlı bir enerji alanına sahip olacaktır. Ortalama olarak, aura sisteminin eşmerkezli bölgeleri, kişiden uzaklaştıkça giderek zayıflayacaktır.

Adım 5. Güçlendirme Etkileşimi. Bu adım, prosedür tarafından ortaya çıkarılan büyüme potansiyelleri ve güçlendirme olasılıklarına vurgu yaparak tarama sonuçlarının olumlu bir yorumunu sağlayarak, konunuzla güçlendirici bir etkileşimi teşvik etmek için tasarlanmıştır. Değerlendirici olmayan stratejiler kullanarak, uygun kendi kendine müdahale prosedürleri de dahil olmak üzere, konunuz için mevcut olan ilgili güçlendirme seçeneklerini önerin.

Machine Translated by Google



AURA MAP AND ANALYSIS FORM

Name of Subject:
Date of Birth:
Date of Viewing: Place of Viewing: Viewer:

Coloration Patterns:

Structural Features and Designs:

Frequency Characteristics:

Comments and Conclusions:

ŞEKİL 6. AURA HARİTASI VE ANALİZ FORMU.

Özet

Machine Translated by Google

Psişik somut varlıklar üzerine yaptığımız çalışma, insan aurasının muazzam gücüne ve dikkate değer esnekliğine dair önemli kanıtlar sağlıyor. Auranın, ağaçlardan mücevherlere kadar uzanan güçlendirici somut şeylere açık olduğunu bulduk. Uygun prosedürlere dahil edildiğinde psişik somutlar, bizi yalnızca içimizdeki güce değil, aynı zamanda kozmosun en yüksek güçlerine de bağlayan güçlü araçlar haline gelir.

Machine Translated by Google

8

Machine Translated by Google

The Interactive Aura

Her şey bittiğinde olduğun gibisin.

-Goethe, "Faust'un Çalışması", Faust'tan: Bölüm 1 (1808)

İNSAN VARLIKLARI, en yakın gerçekliğimizden evrenin en uzak noktalarına kadar ulaşabilen zihinsel, fiziksel ve ruhsal etkileşimlerimizin bütünüyüz. Kendi içimizde devam eden etkileşimlere ek olarak, düşüncelerimiz, duygularımız ve eylemlerimiz aracılığıyla başkalarıyla da etkileşime gireriz. Görme, duyma, koklama, tatma ve dokunma gibi duyusal süreçlerimiz aracılığıyla fiziksel çevremizle etkileşime gireriz. Duyu dışı yetilerimiz aracılığıyla duyusal eşiklerimizin ötesindeki gerçekliklerle etkileşime gireriz.
Psişik ve ruhsal olarak, soyut boyutlarla ve sınırsız gücün geçici olmayan kaynaklarıyla etkileşim halindeyiz. Melekler, hizmet eden ruhlar, bedensiz varlıklar ve daha yüksek astral planların tümü etkileşimli güçlerimizin kapsamı dahilindedir.

Akut hassasiyeti ve uyum kapasitesi nedeniyle insan aurası etkileşimli doğamızın kritik bir bileşenidir. Aura aslında etkileşimli bir sistemdir. Duygularımız, düşüncelerimiz ve etkileşimlerimiz de dahil olmak üzere deneyimlerimizi kendiliğinden görünür enerji tezahürlerine dönüştürür.
Zaten bildiğimiz gibi, olumlu deneyimler aurayı genişletme ve aydınlatma eğilimindedir. Mantıksal olarak, kendi kendine olumlu etkileşimlerin aurayı güçlendirmenin ve enerjilendirmenin en etkili yollarından biri olduğu sonucu çıkar. Psişik güçlendirmenin tüm araçları ve stratejileri, düşünce, hayal, onaylama ve eylem de dahil olmak üzere olumlu insan ifadesinin merkezi noktası etrafında inşa edilmiştir.

Machine Translated by Google

Aurayı güçlendiren olumlu deneyimlerin aksine, olumsuz deneyimler onu daraltma ve enerjisini tüketme eğilimindedir; bu etkiler aurada kolayca görülebilir. Düşmanlık, kırgınlık, kötü niyet, endişe, tedirginlik ve umutsuzluk gibi olumsuz ifadeler aurayı her zaman zayıflatır ve rengini bozar. Dahası, aurayı güçsüzleştiren aynı etkiler aynı şekilde zihni, bedeni ve ruhu da güçsüzleştirir. Psişik güçlendirmenin ana hedeflerinden biri, olumlu kaynaklarımızı ortaya çıkararak ve bunları yaşamlarımızı güçlendirmek için kullanarak, olumsuz kendimizi ifade etmenin güçsüzleştirici etkilerini tersine çevirmektir.

Kendilik içindeki etkileşimler gibi, dış koşullar da auranın işlevlerini etkilemek için aurayla etkileşime girebilir. Gördüğümüz gibi etrafımızdaki somut şeylerle, özellikle de doğal çevremizle olan etkileşimlerimiz sadece aurayı değil aynı zamanda zihni, bedeni ve ruhu da güçlendirebilir. Bizi yeni farkındalık düzeylerine çıkarabilir ve yaşamlarımıza yeni anlamlar verebilirler.
Benzer şekilde, manevi alemle olan etkileşimlerimiz aurayı doğrudan güçlendirebilir ve aynı zamanda içimize varoluşumuza dair daha derin bir anlayış aşılayabilir. Bu etkileşimlerden aydınlanmış, ilham almış, enerjik ve uyumlanmış etkiler ortaya çıkarız ve bunlar anında auraya yansır.

Aurayı etkileyen en kritik koşullar arasında başkalarıyla olan etkileşimlerimiz yer alır. İster bireylerle ister gruplar içinde olsun, olumlu sosyal etkileşimler genellikle çevremizdeki enerji alanımıza enerji verir, genişletir ve aydınlatır. Grup ortamında, olumlu etkileşimler kelimenin tam anlamıyla, genellikle grubun üzerinde gezinirken görülebilen geniş bir parlak enerji gövdesi oluşturabilir; bu, gruba katılan veya grup tarafından işgal edilen alana giren herkes tarafından, hatta grup tarafından işgal edildikten sonra bile hissedilebilen sinerjik bir olgudur. grup dağıldı. Öte yandan olumsuz sosyal etkileşimler aurayı daraltma, tüketme ve rengini bozma eğilimindedir. Hiçbirimiz olumsuz sosyal etkilere karşı dayanıklı değiliz. Örnekler arasında güvensizlik ve ıstırap yaratan ihanet ve aldatma, dikkatimizi dağıtan ve enerjimizi yapıcı bir şekilde odaklama yeteneğimizi zayıflatan olumsuz karşılaşmalar ve uyum kaynaklarımıza acı verici bir zarar veren parçalanmış ilişkiler yer alıyor.

Ancak zorluklarla karşı karşıya kaldığınızda olumsuz deneyimlerin bile büyüme fırsatlarına dönüştürülebileceğini akılda tutmak önemlidir. Onlar

Machine Translated by Google

zorluklarla yüzleşmemiz ve onların üstesinden gelmemiz için bize meydan okuyun. Güçlü, güçlendirilmiş bir aura her zaman geçmiş sıkıntıların büyüme faydalarını yansıtacaktır.

Sosyal etkiler genellikle o kadar incedir ki bilinçli farkındalığımızdan kaçarlar. Ancak bunlar sadece aurada değil davranışlarımızda da açıkça görülebilir. Örneğin, kişiden kişiye etkileşimlerimizde, kendimizle diğer kişi arasındaki uzaysal mesafeyi kendiliğinden ayarlarız; bu, iki enerji sisteminin etkileşimine paralel gibi görünen incelikli bir olgudur. Basitçe söylemek gerekirse, enerjileri bizi çeken insanlara doğru hareket eder, enerjileri bizi iten insanlardan uzaklaşırız. Enerjiler nötr olduğunda genellikle uzaysal mesafeyi ayarlamak için hiçbir çaba göstermeyiz.

Olumlu sosyal etkileşimler sırasında auranın görsel olarak incelenmesi, genellikle karşılıklı çekime işaret eden son derece enerjik, genişleyen sistemleri ortaya çıkarır. Bu tür ilişkilerdeki auralar uzanıyor, bağlantı kuruyor ve bazı durumlarda kelimenin tam anlamıyla kucaklıyor gibi görünüyor. Tersine, karşılıklı negatif etkileşimler tipik olarak aralarında bir uzay bariyeri bulunan daraltılmış auralarla sonuçlanır.

Çift danışmanlığında, yabancılaşmış bir çiftin aurasının kelimenin tam anlamıyla birbirini ittiği ve etkileşime direndiği görülebilir. Neredeyse istisnasız olarak, iki auradaki değişiklikler, çiftin ilişkideki sorunları çözmedeki ilerlemesini veya ilerlememesini etkili bir şekilde izler. Grupların yanı sıra çiftler arasında da karşılıklı tatmin edici etkileşimler genellikle tüm katılımcıların auralarında ışıltılı bir enerji üretir. Kozmik Merkezleme Prosedürü ve Kapsamlı Müdahale Stratejisi gibi daha önce tartışılan aura güçlendirme stratejilerinin çoğu, çiftlere ve gruplara kolaylıkla uyarlanabilir. Sadece aura izleme egzersizlerine katılmak auraya enerji verebilir ve üretken sosyal etkileşimler yaratabilir.

Ayrıca, daha önce tartışıldığı gibi Güçlendirme Yürüyüşü, Ağaç Gücü Etkileşimi ve Güç Piramidi gibi çeşitli güçlendirme somutları ve bunlarla ilgili stratejiler, çiftler ve kişiler tarafından uygulandığında oldukça etkilidir.
gruplar.

Karşılıklı pozitif enerji etkileşimleri, güçlendirilmiş auranın sadece enerji üretme değil aynı zamanda onu gönderip alma kapasitesini de kullanır.

Machine Translated by Google

Zaten güçlü olan aura, diğer aura sistemleriyle yapılan olumlu alışverişlerle daha da enerjilendirilir. Öte yandan, yetersiz enerjiye sahip, zayıflamış veya az gelişmiş aura, çoğu zaman bırakın enerji göndermeyi, üretmeyi bile başaramaz.
Etkili kendi kendine enerji sağlama stratejilerinde ustalaşmamış bireyler için, başkalarından tek yönlü enerji akışı, yenilenen enerjinin tek kaynağı gibi görünebilir. Bu bireyler sonuç olarak bol, taşan enerjiye sahip, yüksek enerjili kişileri veya doğası gereği yetiştiren ve veren kişileri arayabilir. Sonuç, ya çocuk yetiştirmeyen kişilerden yabancılaşma ya da çocuk yetiştiren kişilerle bağımlı bir ilişki olabilir. Bazen, beslenme ihtiyacı olan kişilerin, beslenme ihtiyacı olan kişilere bağımlı olduğu ve bunun tersinin de geçerli olduğu, ortak bağımlı bir ilişki gelişecektir. Bu ilişkilerin uzun vadeli etkileri genellikle her iki katılımcı için de büyümenin durdurulmasıdır.

Psişik Vampirizm

Bazen, yetersiz enerji kaynaklarına sahip az gelişmiş aura sistemi, başkalarının aura sistemlerini istila etme ve onlardan enerji çekme alışkanlığına sahip, uyum sağlayan bir model kazanacaktır. Daha iyi bir terim olmadığı için daha önce psişik vampirizm olarak adlandırdığımız bu olgu, psişik vampir olarak adlandırılan kişide anında yeni bir enerji artışına ve ev sahibi kurbanda ise belirgin bir enerji tükenmesine neden olur. Tipik vampir etkileşimi en fazla birkaç dakika sürse de kurban üzerindeki baş dönmesi, enerji kaybı, kas gerginliği, konsantrasyon güçlüğü, baş ağrıları ve mide bulantısı gibi kalan etkiler günlerce sürebilir.

Tekrarlanan vampir saldırıları, konakçı kurbanda kronik yorgunluk, uyku bozuklukları, sinirlilik, depresif ruh hali ve hatta fiziksel hastalıklara yol açabilir.

Psişik vampirizm muhtemelen genel olarak fark edilenden çok daha yaygındır. Hepimiz enerjimizi tüketen sosyal etkileşimler yaşamışızdır ve çevrelerindeki insanları yorma veya yıpratma alışkanlığı olan bireyler tanıyor olabiliriz. Kısa ve gündelik karşılaşmalarda bile deneyimli psişik vampir enerji sistemimize kilitlenebilir ve enerji kaynaklarımızı hızla tüketebilir. Bu durumlardaki enerji kaybımızı psişik vampirizme bağlamamış olsak da, gelecekteki benzer etkileşimlerde muhtemelen biraz daha temkinli davrandık.

Machine Translated by Google

Bir grup olarak psişik vampirler, kişisel özellikleri ve davranış kalıpları bakımından oldukça çeşitlidir. Birçoğu sözde "sorunsuz operatör" stereotipine uyuyor. Bazen tereddüt etmezler ve enerji ihtiyaçlarını karşılamak için hemen her yola başvurabilirler. Pasif ve çekingen görünebilirler, vampirizme yönelik her türlü eğilimi etkili bir şekilde gizleyebilirler, ancak durum gerektirdiğinde aşırı iddialı ve hatta korkutucu olabilirler.
Uygun zamanda saldırmaya hazır olan başkalarının zayıf noktalarından aktif olarak faydalanabilirler veya hedef kurbanlarını özel yetenekler veya güçler iddiasıyla manipüle edebilirler. İş ortamında onlarla çalışmak genellikle zordur. Genellikle iş performanslarında tutarsızdırlar ve genellikle yüksek verimlilik ile toplam etkisizlik arasında gidip gelirler.

Kılık değiştirmelerine rağmen psişik vampirler genellikle güvensiz ve savunmasızdır. Her ne kadar kibirli bir hava sergiliyor olsalar da, güçlü bir konumdan değil, zayıf bir konumdan hareket ederler. Genellikle kendilerine dair içgörüleri sınırlıdır ve etraflarındaki insanlar hakkında hızlı yargılarda bulunurlar. Çoğunlukla haksız muameleye maruz kaldıklarından şikayet ederler, aynı zamanda karakteristik olarak benmerkezcidirler ve başkalarına karşı düşüncesizdirler. Kişisel ilişkileri genellikle istikrarsızdır. Birçoğu, duygusal güvensizlik, öfkeyi kontrol etmede zorluk, zayıf öz imaj ve zayıf benlik duygusu gibi belirtilerle kişilik bozukluğu kriterlerini karşılıyor. Çoğunlukla için için yanan bir düşmanlık barındırırlar ve bu, zaman zaman bir öfke patlamasıyla patlar. Kendilerini "akademisyen" olarak ilan ettikleri ve akademik niteliklerini abarttıkları bilinen kolejler ve üniversiteler de dahil olmak üzere tüm kariyer ortamlarında bulunurlar.

Sözde aydınlar ve psişik fenomenlerin sözde "uzman çürütücüleri" psişik vampirizme özellikle yatkın görünüyorlar.

Vampir etkileşimi, vampir açısından kasıtlı veya kendiliğinden olabilir ve ev sahibi kurban açısından rızaya dayalı veya rıza dışı olabilir. Tipik vampir saldırısı muhtemelen kendiliğinden gerçekleşir, dolayısıyla onu başlatmak veya sürdürmek için çok az bilinçli çaba gerektirir veya hiç gerekmez. Pek çok spontan etkileşimde ne kurban ne de vampir enerji aktarımının gerçekleştiğinin farkında değildir. Her ne kadar mağdur tipik olarak

Machine Translated by Google

Vampirin çevresel görüş aralığı nedeniyle, saldırının kendisi çok az göz teması gerektirebilir veya hiç göz teması kurmayabilir.

Pek çok psişik vampir, vampir eğilimlerinin farkına vardıktan sonra bunları ihtiyaçların karşılanmasının kabul edilebilir biçimleri olarak rasyonelleştirir. Diğer sosyal etkinliklerde olduğu gibi vampir buluşmalarını da bilinçli olarak planlıyorlar. Taktikleri, şüphelenmeyen partneri, beklenmeyen saldırının meydana geldiği mekansal olarak yakın bir etkileşime geçici olarak dahil etmek için tasarlanmıştır. Psişik vampirler kurbanlarını büyülemek ve saldırı süresince etkileşimi sürdürmek için genellikle bariz dalkavukluk, aşırı samimiyet, aşırı cömertlik ve ölçülü derecede kendini ifşa etme yöntemlerini kullanırlar.

Sıradan vampir saldırıları, planlanan saldırının aksine, kurbanla genellikle çok az ön sosyal etkileşim içerir veya hiç içermez; kurban, yalnızca uygunluk durumuna göre kasıtlı olarak seçilebilir. Nedensel saldırı genellikle kurbanın istiladan habersiz olması nedeniyle göze çarpmaz. Ancak sonuçlar planlı bir saldırıyla aynıdır; vampir doyurulur ve farkında olmayan kurbanın enerjisi bir ölçüde tükenir. Bu gündelik alışverişler hemen hemen her yerde gerçekleşebilir: sınıfta, ofiste, restoranda, uçakta, spor salonunda veya halka açık herhangi bir toplantıda.

Laboratuvardaki Psişik Vampirizm

Diğer davranış kalıpları gibi psişik vampirizm de bir süreklilik içinde mevcuttur. Hemen hemen herkes psişik vampirizmle ilişkili özelliklerin en azından bazılarına sahip olsa da, bu onların aktif psişik vampir oldukları anlamına gelmez. Ancak vampirizmle ilişkili eğilimler kişinin kendi iyiliğine veya başkalarının iyiliğine müdahale edecek kadar yeterli hale geldiğinde birey aktif bir psişik vampir olarak kabul edilebilir.

Laboratuvarımızda psişik vampirizmi bir bozukluk olarak değil, bir dizi davranışsal özellik veya eğilim olarak değerlendirmek için iki anket geliştirdik.
Etkileşim Anketi I genel olarak kişinin insanlarla ilişkilerindeki psişik vampirizmi değerlendiriyor. Etkileşim Anketi II, kişinin belirli bir partnerle ilişkisindeki psişik vampirizmi değerlendirir. İkisi birden

Machine Translated by Google

Kendi kendine uygulanabilen anketler psişik vampirizme doğrudan atıfta bulunmaz.

Etkileşim Anketi I

Name:_____ Age:____ Gender:_____

Directions: This questionnaire is designed to assess certain aspects of your interactions with others. Read each statement carefully. If the statement is true as applied to you, circle T. If the statement is false as applied to you, circle F.

T F 1. I am attracted to people who are full of energy.

T F 2. I often call upon people to do things for me that I could do for myself.

T F 3. I usually get the things I want one way or another.

T F 4. When I am low, I become energized by simply being around people.

T F 5. I usually get restless when not traveling around or being involved with people.

T F 6. At times I find satisfaction in taking advantage of people who leave themselves open to it.

T F 7. I often make friends because they are useful to me in some way.

T F 8. I often do risky things just for the thrill of it.

T F 9. At times I experience a fascinating connection to a total stranger.

T F 10. I tend to thrive on the energies of people around me.

Machine Translated by Google

Anketi puanlamak için T yanıtlarının sayısını saymanız yeterlidir (F yanıtlarının puan değeri yoktur). 1'den 5'e kadar olan toplam puan, önemli bir psişik vampirizm olmadığını gösterir; 6 ila 8 arası hafif psişik vampirizmi gösterir; 8'den 9'a kadar olan değerler orta derecede psişik vampirizmi gösterir; ve 10 şiddetli psişik vampirizmi gösterir. Bu anketteki 6. ve 10. maddelerin psişik vampirizmin temel belirleyicileri olduğu bulundu. Analizimiz, bu maddelerden herhangi birine T yanıtını veren katılımcıların neredeyse her zaman şiddetli psişik vampirizm aralığında puan aldıklarını buldu.

Bir partner ilişkisindeki psişik vampirizmi değerlendirmek için, her iki partnere de aşağıdaki gibi Etkileşim Anketi II uygulanır. Puanlama ve yorumlama prosedürleri Etkileşim Anketi I ile aynıdır.

Etkileşim Anketi II

Machine Translated by Google

Name:_____ Age:____ Gender:_____

Directions: This questionnaire is designed to assess certain aspects of your interactions with others. Read each statement carefully. If the statement is true as applied to you, circle T. If the statement is false as applied to you, circle F.

T F 1. I can usually persuade my partner to see things my way.

T F 2. I become energized by being around my partner.

T F 3. I tend to be manipulative or controlling in my relationship with my partner.

T F 4. I find satisfaction in having a certain power over my partner.

T F 5. My partner often complains of low energy or fatigue.

T F 6. My partner seems to avoid me at times.

T F 7. I often call on my partner for help with things I could easily do for myself.

T F 8. I tend to become restless when separated for a few days from my partner.

T F 9. If separated from my partner for a prolonged period, I would probably seek out another partner with whom to interact.

T F 10. I probably receive more than I give in my relationship with my partner.

Bu ankette Madde 3 ve 10'un temel belirleyiciler olduğu bulunmuştur. partner ilişkilerinde şiddetli psişik vampirizm.

Machine Translated by Google

200 gönüllü üniversite öğrencisiyle yaptığımız ankette, yanıt verenlerin yarısından fazlası (%53) partnerleriyle veya genel olarak insanlarla ilişkilerinde hafif, orta veya şiddetli psişik vampirizm kriterlerini karşılıyordu. Yüzde sekizi genel olarak insanlarla ilişkilerinde şiddetli psişik vampirizm kriterlerini karşılıyordu. Bu oran, üniversite öğrencileri arasında partnerleriyle ilişkilerinde şiddetli psişik vampirizm nedeniyle yüzde on ikiye yükseldi. Ankete katılanların yüzde altısı, genel olarak insanlarla olduğu kadar partnerleriyle olan ilişkilerinde de şiddetli vampirizm kriterlerini karşılıyordu.

Devam eden görüşmelerimizde, partnerleriyle ya da genel olarak insanlarla şiddetli psişik vampirizm aralığında puan alan katılımcılar, genellikle etkileşimlerinin vampir doğasını kabul ettiler, ancak psişik vampir sıfatını, yüklü bir terim olarak gördükleri için reddettiler. Birçoğu gençlik yıllarının başlarına kadar uzanan vampir benzeri etkileşimlerin öyküsünü sundu. Çoğunlukla, partnerlerinden, tanıdıklarından ve hatta yabancılardan bile bilerek enerji aldıklarını söylediler.
Şiddetli aralıkta puan alan katılımcılardan birkaçı, vampir benzeri etkileşimlerinde enerji alırken, özellikle romantik ilişkileri kurmanın ilk aşamalarında kendi enerjilerini de harcadıklarında ısrar ederek vampirizmlerini haklı çıkardı. Ancak enerji transferinin çok geçmeden tek yönlü hale geldiğini, ilişki tamamen kurulduğunda tek alıcının kendilerinin olduğunu kabul ettiler.

Anketimize katılanlar genellikle vampir benzeri etkileşimlerinin yan faydalarını belirterek davranışlarını mazur gördüler. Dermatit geçmişi olan bir katılımcı, partnerinden uzun süreli ayrı kalmanın her zaman bu bozukluğu tetiklediğini bildirdi. Partneriyle olan etkileşiminden sağlıklı enerji aldığına inanıyordu. Vücut geliştirme programına katılan bir başka katılımcı, rekabetçi etkinliklerdeki rakipleri de dahil olmak üzere diğer vücut geliştiricilerden kasıtlı olarak enerji aldığını itiraf etti. Stratejisi, rakibinden gelen bir enerji akışının hayalini içeriyordu.

Yanıt verenlerimizin çoğu, vampir benzeri etkileşimleri yoluyla aldıkları enerjinin her zaman iyi bir şekilde kullanıldığı konusunda ısrar etti. Genellikle kariyer hedeflerini netleştirmiş, yüksek başarı gösteren kişilerdi. Birçoğu öyleydi

Machine Translated by Google

varlıklı bir geçmişe sahip ve öğrenci yönetimi, atletizm ve sosyal organizasyonlar dahil olmak üzere müfredat dışı konularda oldukça aktif. Birçoğu liderlik rolleri, atletik başarıları ve üniversite topluluğuna katkılarından dolayı tanındı.

Tüm nedenlerin aksine, psişik vampirizm zaman zaman hem vampirin hem de kurbanın karşılıklı rızasını içerir. Uzlaşmaya dayalı vampir ilişkileri tipik olarak vampir rolünü üstlenen baskın bir partner tarafından karakterize edilir. Daha zayıf olan partner, vampir/kurban etkileşimini ilişkiyi beslemenin veya kurtarmanın bir yolu olarak görebilir; oysa daha güçlü olan partner genellikle etkileşimi karşılıklı olarak tatmin edici olarak rasyonelleştirir.

Bazı romantik ilişkiler, romantik vampir olgusu dediğimiz rızaya dayalı psişik vampirizm özelliklerine sahiptir. Bu ilginç olguya ilişkin çalışmalarımız birçok önemli cinsiyet özelliğini ortaya çıkardı. İlişkilerinde vampir unsurlarının olduğu kabul edilen üniversite çiftleri arasında vampir genellikle erkekti. İlişkileri rızaya dayalı vampir unsurları içeren yaşlı çiftler için vampir genellikle kadındı. Bu bulguların kolay bir açıklaması yoktur. Üniversiteli erkeğin ve yaşlı kadının, genç kadına veya yaşlı erkeğe göre romantik vampir gereksinimlerinin daha fazla olduğunu öne sürüyorlar. Diğer açıklamalar rol beklentilerine odaklanıyor; yaşlı kadınların ihtiyaçlarını karşılamada üniversite çağındaki kadınlara veya genel olarak erkeklere göre daha iddialı olması bekleniyor.

Her ne kadar on yıl veya daha fazla yaş farkı olan partnerlerde romantik vampir eğilimlerini gösteren çok az araştırma verisi mevcut olsa da, rızaya dayalı vampir ilişkisinde ister erkek ister kadın olsun, çok daha yaşlı partnerin romantik vampir eğilimlerini gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu gösteren bazı kanıtlar vardır. genç partnere göre vampirin aktif rolünü üstlenir. Daha yaşlı vampirler (kırk yaş ve üstü) üzerinde yaptığımız araştırmalar, yaşlı erkek vampirlerin genellikle kendisine gençlik ve güç kazandırdığına inandığı çok genç bir partner aradığını belirtti. Yaşlı dişi vampir, partner seçiminde yaş farklılıklarıyla çok daha az ilgileniyor gibi görünüyordu.

Machine Translated by Google

Psişik vampirizm çalışmamız boyunca nesnel, yargılayıcı olmayan bir yaklaşım kullandık. Anket sonuçları, görüşme sonuçları ve aura gözlemleri de dahil olmak üzere diğer veriler bağlamında yorumlandı. Vampir benzeri özellikler sergileyen katılımcılarla yaptığımız görüşmeler her zaman insan davranışının gelişimsel doğasını ve doğuştan gelen değişim kapasitemizi vurguladı.

Vampir Aurası

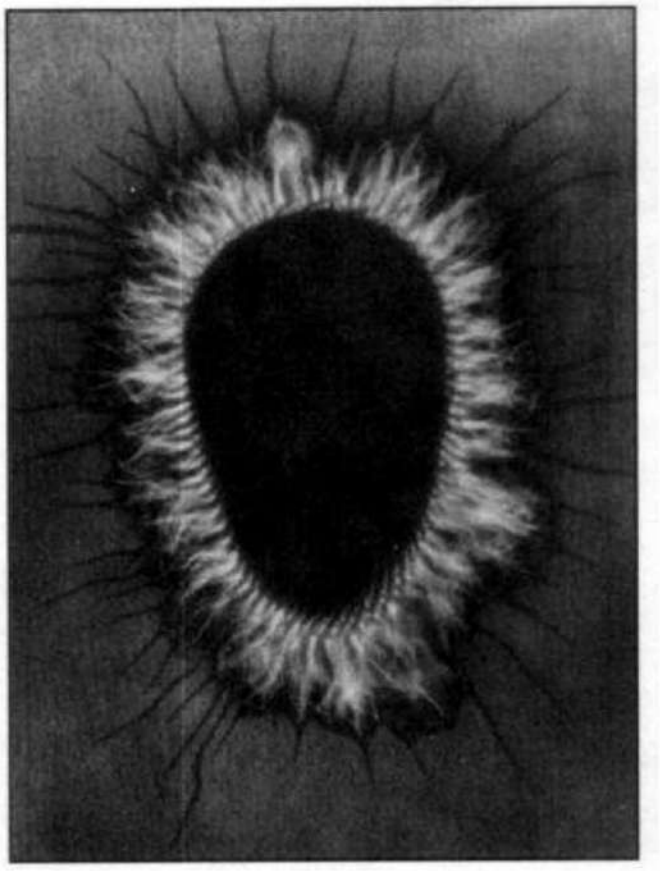
Yetişkinlere uyum sağlama tarzı olarak psişik vampirizmin, auradaki ilgili değişikliklerle birlikte semptomların genellikle ergenlik yıllarının başlarında ortaya çıktığı uzun bir geçmişi vardır. Psişik vampirlerin arka planında genellikle hatalı sosyal öğrenme ve karşılanmayan sosyal ihtiyaçlar mevcuttur. Çoğunlukla sosyal etkileşim ve karşılaştırma fırsatlarının sınırlı olması nedeniyle psişik vampirler kendi sosyal tatmin kalıplarını geliştirirler. Auranın enerji alma kapasitesini erkenden uygulamaya başlarlar. Auranın alıcı işlevleri diğer aura özelliklerine baskın hale geldikçe, görünen aurada gerçek yapısal değişiklikler meydana gelmeye b

Psişik vampirizme işaret eden başlıca aura özellikleri arasında çok sayıda boşluk ve solgun veya donuk renkli alanların yanı sıra gölgeli bir dış bölge bulunur. Gelişmiş psişik vampirler arasında, bazen vampir dokunaçları olarak adlandırılan karanlık yapıların normal aura faaliyet alanının ötesine uzandığı görülebilir. Etkileşime hazırlanırken, dokunaçların sanki bir ev sahibi kurbanı arıyormuş gibi dışarı doğru uzandığı görüleb Konakçıyla temas üzerine, dokunaçlar ya enerjinin yavaş bir şekilde emilmesi için aurayla arayüz oluşturur ya da aurayı delerek iç enerji kaynağından anında çekerler. Karşılaşmanın etkileri hem vampirde hem de konukçuda hemen görülüyor. Konağın aurasının parlaklığı azalıp azaldıkça, vampirin aurası genişler ve yeni enerjiyle titreşir.

Laboratuvarımızda psişik vampirizmin insan aurası üzerindeki etkilerini araştırmak için elektrofotografiyi kullandık. Araştırmamız için, psişik vampir olduğu iddia edilen ve vampir olmayanların sağ işaret parmağı etrafındaki korona deşarj modellerini kaydetme prosedürünü kullandık. Vampir gölgesi dediğimiz gölgeli, dış desen açıkça görülebiliyordu.

Machine Translated by Google

vampirlerin fotoğrafları ama vampir olmayanların fotoğraflarında asla görünmüyor. Deneklerimizin aurasının görsel incelemesi elektrofotografik verileri doğruladı. Şekil 7, ayırt edici vampir gölge olgusunu göstermektedir. Normal aura aktivitesinin iç alanını ve vampir aktivitesinin çevredeki dış alanını fark edeceksiniz.



ŞEKİL 7. VAMPİR GÖLGESİ FENOMENİ. Faaliyetin daha koyu olan dış bölgesi psişik vampirizme işaret eder.

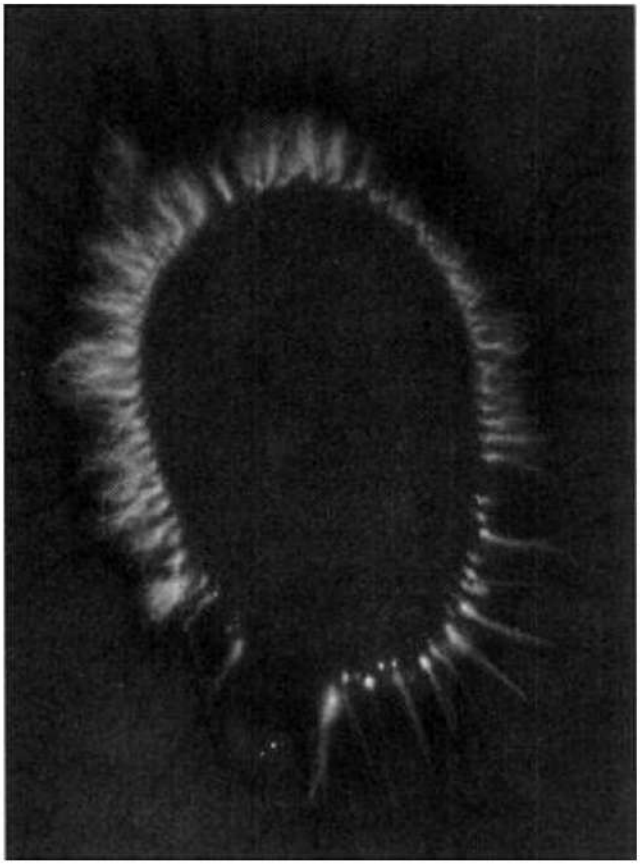
Vampir saldırısında dış faaliyet alanı, ev sahibi kurbanın enerji alanıyla etkileşime girecek şekilde genişler. Etkileşimin ardından, vampirin iç faaliyet alanı, Şekil 8 ve 9'da gösterildiği gibi, dikkat çekici ancak geçici bir parıltıya bürünür. Buna karşılık, Şekil 10 ve 9'da gösterildiği gibi, ev sahibi kurbanın enerji alanının saldırının ardından parlaklık ve genişleme açısından belirgin biçimde azaldığı görülür. 11 (bkz. sayfa 194). Vampir saldırısının hem vampir hem de kurban açısından etkileri birkaç gün sürebilir.

Machine Translated by Google

Parmak Kilitleme Tekniği

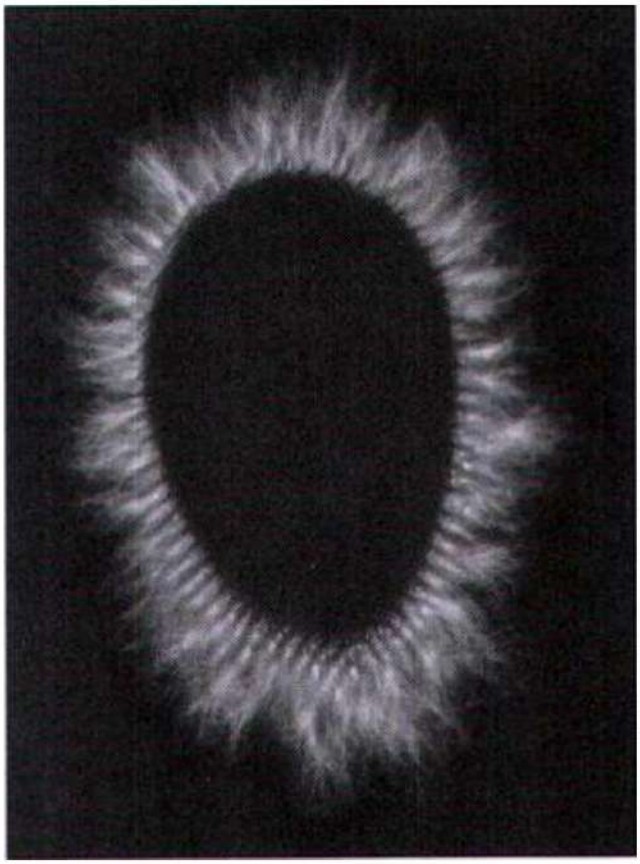
Neyse ki auraya yönelik psişik vampir saldırılarına karşı kendimizi koruma konusunda savunmasız kalmıyoruz. Bir saldırıyı önlemek ve bir saldırı halihazırda devam ediyorsa, bunu derhal sonlandırmak ve daha fazla enerji kaybını önlemek için prosedürler geliştirilmiştir. Aura koruma prosedürleri, özellikle de bir saldırıyı sonlandırmak için tasarlananlar hızla uygulanmalıdır. Vampir saldırıları genellikle kısa olduğundan, yalnızca birkaç saniye sürebilir; anında sonuç veren hızlı bir tepki önemlidir. Parmak Kilitleme Tekniği bu hedefe ulaşır. Auraya bir vampir saldırısını önleyebilecek veya anında sonlandırabilecek, ustalaşılması kolay bir prosedürdür.

İşte prosedür:



ŞEKİL 8. İNFÜZYON ÖNCESİ VAMPİR. Saldırıdan önce çekilen fotoğraf, vampirin zayıf enerji kaynağını gösteriyor.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 9. İNFÜZYON SONRASI VAMPİR. Saldırının ardından elde edilen fotoğraf, vampirin yeni enerji akışını gösteriyor. Her iki fotoğrafta da dıştaki vampir gölgesine dikkat edin.

Adım 1. Kilitleme Hareketi. Yaklaşan bir vampir saldırısından şüphelenirseniz (veya bir saldırı halihazırda devam ediyorsa), iki daire oluşturacak şekilde her elin başparmağı ve orta parmağının uçlarını birleştirin. Daha sonra ellerinizi birbirine kenetlenen daireler oluşturacak şekilde bir araya getirin.

Adım 2. Enerji Koruması. Birbirine kenetlenmiş daireleri korurken, gözlerinizi kapatın ve güçlü bir enerji kalkanının tüm auranızı sardığını ve dış güçlerin istilasını etkili bir şekilde püskürttüğünü hayal edin.

Adım 3. Enerji İnfüzyonu. Enerji sisteminizin iç çekirdeğinin güçle titreştiğini ve tüm varlığınızı bol enerjiyle doldurduğunu hayal edin.

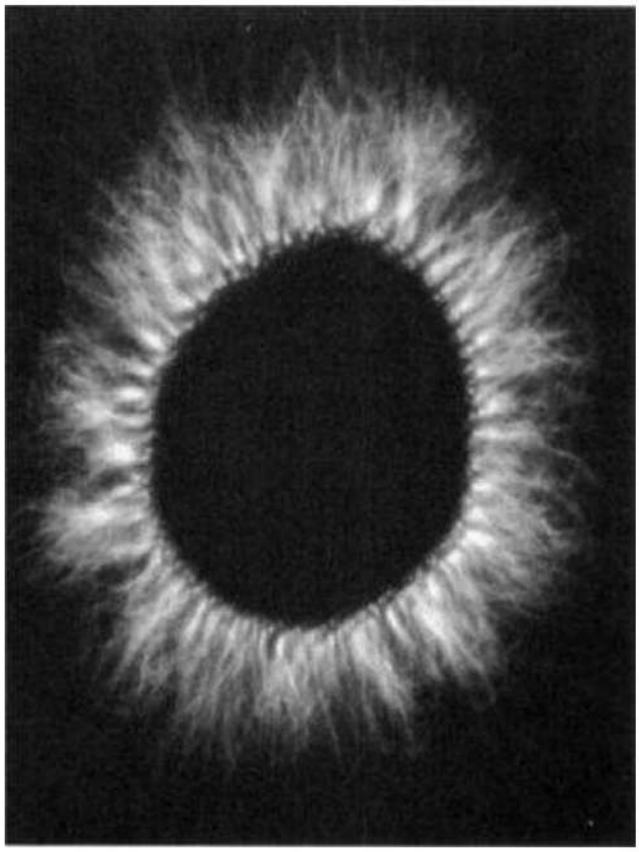
Machine Translated by Google

Adım 4. Onaylama. Akışın zirveye ulaşmasına izin verin ve şunu onaylayın: Bütün varlığım güçlü enerjiyle dolu. Etrafım koruyucu bir güç kalkanıyla çevrili. Güvendeyim ve güvendeyim.

Parmak Kilitleme Tekniği, yaklaşmakta olan bir vampir saldırısını önlemenin ya da halihazırda devam eden bir saldırıyı sonlandırmanın yanı sıra, anında aurayı enerjilendirerek hale etkisi dediğimiz koruyucu bir dış kalkan diker. Kalkan, diğer vampir istilası çabalarını etkili bir şekilde saptırmak için genellikle birkaç saat yerinde kalır. Parmak Kilitleme Tekniğinin etkinliği, sağ işaret parmağı etrafındaki enerji modellerinin öncesini içeren Şekil 12 ve sonrasını içeren Şekil 13'te gösterilmektedir. Parmak Kilitleme Tekniğinin ardından enerji infüzyonunun eşlik ettiği hale etkisine dikkat edin.

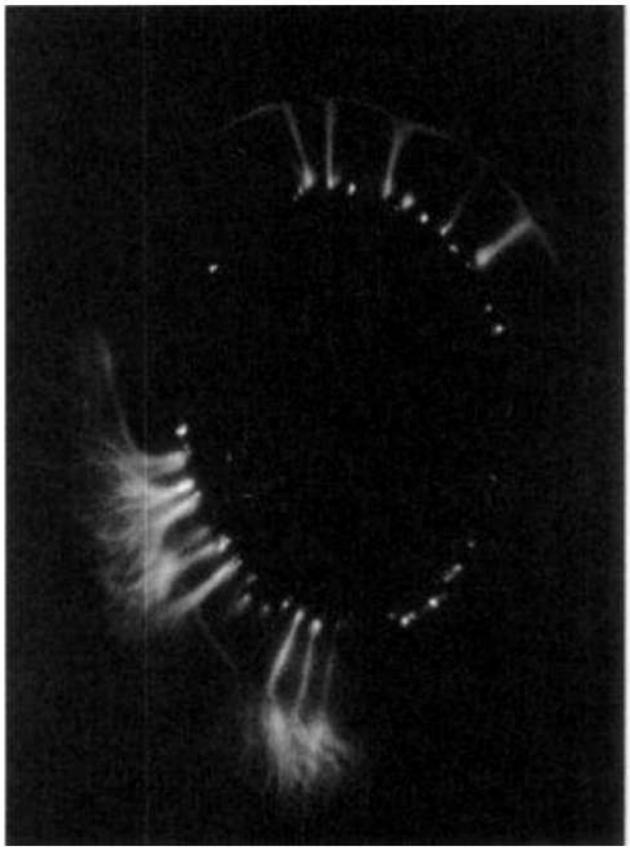
Parmak Kilitleme Tekniği yalnızca saniyeler gerektirir ve neredeyse her yerde kullanılabilir. Vampirizmin saldırısını anında püskürtmek için tasarlanmış olmasına rağmen, teknik, auraya enerji vermek ve dış güçlerin herhangi bir olumsuz istilasından korumak için kullanılabilir. Rahat, sakin bir durum yaratmak veya dinlendirici bir uykuyu teşvik etmek için kullanılabilir. Prosedür, iş görüşmeleri ve halka açık sunumlar gibi durumlarda kaygıyı ortadan kaldıracak şekilde uyarlanabilir. Öğrenciler bu tekniği özellikle sınav kaygısını azaltmada ve daha yüksek düşünce süreçlerini teşvik etmede etkili buluyorlar.

Machine Translated by Google



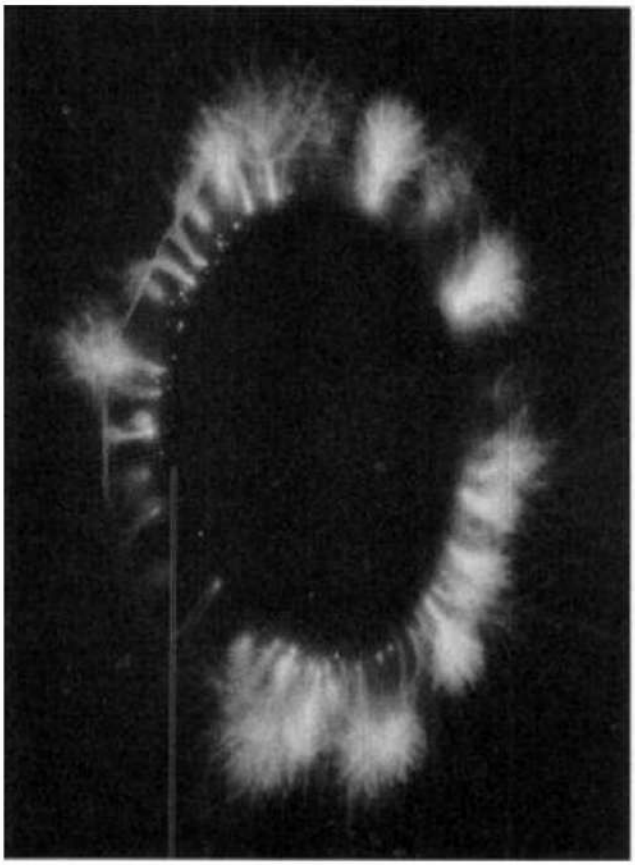
ŞEKİL 10. VAMPİR SALDIRISI ÖNCESİ KURBAN. Vampir saldırısından önce çekilen fotoğraf kurbanın normal enerji arzını gösteriyor.

Machine Translated by Google



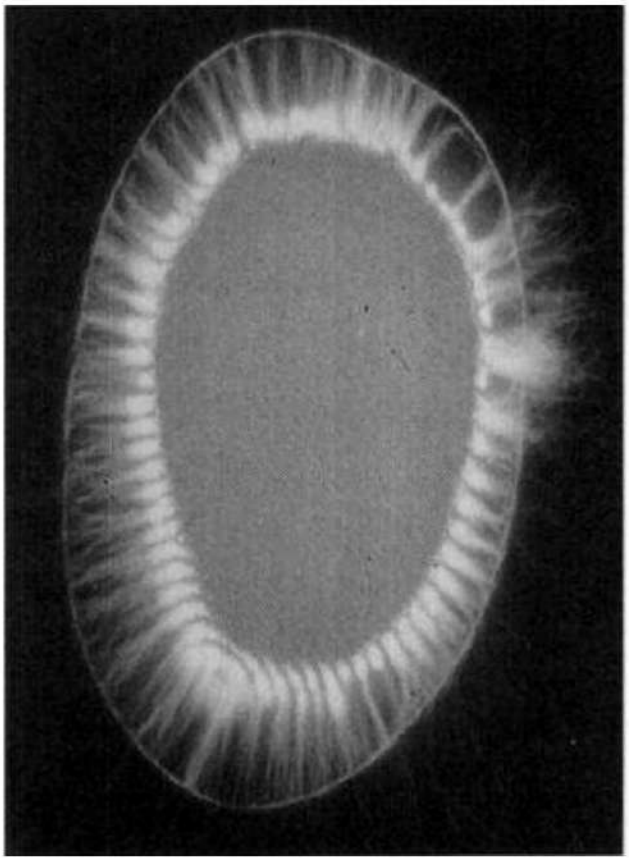
ŞEKİL 11. VAMPİR SALDIRISI SONRASI KURBAN. Saldırının hemen ardından çekilen fotoğrafta mağdurların ciddi enerji kaybı görülüyor.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 12. MÜDAHALE ÖNCESİ. Parmak Kilitleme Tekniği öncesinde çekilen fotoğraf, psişik bir vampir saldırısından kaynaklanan enerji kaybını göstermektedir.

Machine Translated by Google



ŞEKİL 13. HALO ETKİSİ. Bu fotoğraf, Parmak Kilitleme Tekniğinin neden olduğu enerji verici infüzyonu ve hale etkisini göstermektedir.

Vampir Kurtuluş Prosedürü

Vampir karşıtı prosedürlerin geliştirilmesi için önemli çaba harcanmış olsa da, psişik vampirlerin kendi kendilerini mağlup eden vampir eğilimlerinin üstesinden gelmelerini sağlamanın yollarına neredeyse hiç ilgi gösterilmemiştir.
Psişik vampir olduğunu iddia edenlerin çoğu, başkalarının enerjileriyle beslenme zorunluluğundan dolayı sıkıntı çekiyor. Birçoğu vampirizmin zincirlerini kırmaya çalışıyor ancak bağımlılığın kontrollerinin ötesinde olduğunu keşfediyor.
Diğerleri ise vampir dürtülerini bastırıyor, ancak onları dolaylı olarak başka kanallar aracılığıyla ifade ediyor. Eğilimleri bilinçaltına gömülü olduğundan, aşırı başarı, tanınma ve insani faaliyetler gibi görünürde ilgisiz faaliyetlerle doyuma ulaşabilirler. Bastırılmış eğilimlerine kompulsif alışveriş, kumar, aşırı yeme ve madde bağımlılığı yoluyla tepki verdikleri bilinmektedir. Bazen telafi ediyorlar

Machine Translated by Google

organizasyonlara ve toplumsal faaliyetlere aşırı katılarak algılanan yetersizliklerini giderebilirler. Kendilerinden kaçma çabalarında aşırı dinci olabilirler. Kökten dinciler olarak, kendi standartlarına uymayan veya kendi görüşlerini paylaşmayan kişileri kınamakta genellikle hızlı davranırlar. Bastırılmış vampirler olarak onlar, "fincan ve tabağın dışını temizleyen, ancak içleri gasp ve aşırılıkla dolu olan" Ferisiler ve yazıcılar hakkında İncil'deki tanımlamaya uyuyorlar. Daha büyük ölçekte, bastırılmış vampir dürtülerini bağnazlık ve önyargı gibi yıkıcı yollardan açığa çıkardıkları biliniyor.

Kendi hoşgörüsüzlük düzeylerine inmeyen grupları kınamakta ve hatta örgütleri boykot etmekte hızlı davranıyorlar. Tipik olarak içgörü eksikliği olan bu kişiler, davranışlarını rasyonelleştirir ve bilinçaltı vampir taktikleri tamamen başarısız olana kadar değişime direnirler.

Kişinin kendisindeki vampirizmin üstesinden gelmesinin temel koşulları şunlardır: (1) mevcut vampir eğilimlerinin farkındalığı ve (2) değişmeye yönelik sağlam bir niyet. Vampir, diğer güçsüzleştirici davranışlar gibi psişik vampirizmin de ancak bağlılık ve yoğun çabayla söndürülebileceği gerçeğiyle yüzleşmelidir. Vampir eğilimlerinin aşağılık ve itici değil, yalnızca işe yaramaz olduğu kabul edilmeli ve kabul edilmelidir. Güçlendirme sürecine aslında müdahale edebilen kendini suçlama ve suçluluk duygusu yerini motivasyon ve kararlılığa bırakır.

Vampir Kurtuluş Prosedürü laboratuvarımızda geliştirildi ve kabul edilen çok sayıda psişik vampir arasında etkinliği test edildi. Deneğin direndiği ya da vampir etkileşimlerinden vazgeçme konusunda kararsız olduğu durumlar dışında bu prosedür neredeyse her zaman etkiliydi. Prosedür, yeni enerji kaynaklarını harekete geçirerek vampir eğilimlerini ortadan kaldırmak için en az iki haftalık bir süre boyunca ve gerektiğinde daha uzun bir süre boyunca günde iki uygulama seansını (uyandıktan sonra ve yatmadan önce) içeren bir uygulama planı gerektirir. İşte prosedür:

Adım 1. Solar Pleksus/Parmak Ucu Teması. Rahat, rahat bir pozisyon alın ve her iki elinizin parmak uçlarını solar pleksus bölgesi üzerindeki karnınızın üzerine koyun.

Machine Translated by Google

Adım 2. Derin Nefes Alma. Derin bir nefes alın ve üçe kadar sayarak nefesinizi tutun, ardından yavaşça nefes verin. Parmak uçlarınız karnınızın üzerinde durmaya devam ederken nefes egzersizini birkaç kez tekrarlayın.

Adım 3. Enerji İnfüzyonu. Gözlerinizi kapatın ve auranızın en içteki çekirdeğinin solar pleksus bölgenizde güçlü bir bol enerji jeneratörü olarak yer aldığını hayal edin. Auranın çekirdeği tarafından üretilen enerjinin, karnınızın üzerinde duran parmak uçlarınıza yayıldığını ve tüm vücudunuza yayıldığını hissedin. İçinizde bloke edilen enerjiyi zihinsel olarak serbest bırakın. Bütün varlığınızın zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak tamamen enerji kazanmasına izin verin. Doyana ve enerjiyle dolup taşana kadar infüzyon sürecinin devam etmesine izin verin.

Adım 4. Kozmik Temas. Avuç içlerinizi yukarıya doğru çevirin ve kozmik enerjinin ellerinize girdiğini ve tüm varlığınıza yayıldığını, kendi enerjilerinizle harmanlandığını ve onları dengelediğini hayal edin.
Zihninizde, bedeninizde ve ruhunuzda buna eşlik eden uyumu hissedin.

Adım 5. Kendini Onaylama. Parmaklarınızın uçlarını dua eden eller pozisyonunda birleştirin ve şunu onaylayın: Bol enerjiyle doluyum ve taşıyorum. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak kendi varlığımla ve evrenle uyumluyum. Zihnim, bedenim ve ruhum tamamen güçlendi. Varlığımın enerjilerini kendi gelişimimi kolaylaştırmak ve çevremdeki insanların refahını desteklemek için kullanacağım. Sadece parmak uçlarıma dokunarak ve şunu onaylayarak kendi içimde bol miktarda güç üretebilirim: BEN GÜÇLENDİRİLDİM!

Adım 6. İşlem Sonrası Onaylama. Bu prosedürün güçlendirici etkilerini istediğiniz zaman anında etkinleştirmek için parmaklarınızın uçlarını birleştirin ve şunu onaylayın: BEN GÜÇLENDİRİLDİM!

Özet

Psişik güçlendirmenin temel dayanaklarından biri, yalnızca değişim için değil, büyüklük için de insanın kapasitesine olan sarsılmaz inançtır. Büyüme kesintiye uğradığında ya da planlarımız raydan çıktığında, büyüklüğün iç kıvılcımı kalır

Machine Translated by Google

bozulmamış, her birinin kullanabileceği ölçülemez gücün sürekli bir hatırlatıcısı biz.

İçimizdeki ve evrendeki güçten yararlanarak insan deneyiminin en yüksek zirvesini keşfedebiliriz. Bol miktarda güç verildiğinde her engeli aşabilir ve her zorluğun üstesinden gelebiliriz. Güçlü zihin, beden ve ruh için hiçbir şey imkansız değildir.

Machine Translated by Google

9

Machine Translated by Google

A Seven-Day Aura Empowerment Plan

En yüce yapılar en derin temellere ihtiyaç duyar.

-George Santayana, Rüzgarlar Doktrin (1913)

ALL ÇOK SIKLIKLA, insan aurası, kişisel güçlenmemizle pek ilgisi olmayan, basitçe dışsal bir fenomen olarak görülüyor.
Odak noktası öncelikle auranın nasıl görüleceği ve okunacağı üzerineydi, ancak daha büyük bir kozmik enerji sistemi içindeki güçlü bir kuvvet olarak karmaşık dinamiklerine çok az dikkat edildi. Artık gözlemlenebilir auranın, içsel yaşam gücünün güçlü bir tezahürü ve bilinçli bir varlık olarak varlığımızın yok edilemez doğası olduğunu biliyoruz. Dahası, auranın, iç çekirdeğiyle birlikte, kozmosun nihai gücüyle olan bağlantımız olduğunu bulduk. Potansiyellerin güç merkezidir, ancak güçlerini harekete geçirmek ve daha da önemlisi kapasitelerini geliştirmek, kasıtlı, konsantre bir eylem planı gerektirir.

Yedi Günlük Aura Güçlendirme Planı, daha yüksek bir kişisel tatmin düzeyine ulaşmamızı sağlayacak tamamen yeni bir büyüme sarmalını başlatmak üzere tasarlanmıştır. Daha önce tartıştığımız adım adım stratejilerden birkaçını içerir ve bunları büyüme ve değişim kapasitemizi vurgulayan bir gelişim planı halinde düzenler. Plan bizi aurayı ve onun kişisel güçlenmemizle olan ilişkisini daha derin bir şekilde anlamaya yönlendirir.

Birinci gün

Machine Translated by Google

Aurayla ilgili birçok önemli güçlendirme stratejisi, aurayı görüntüleme becerisi gerektirir. Kendi auranızı görme yeteneğinizi geliştirmek, yedi günlük planımızın en önemli hedeflerinden biridir. Birinci gün, her biri el çevresindeki auranın görüntülenmesini kolaylaştırmak için tasarlanmış dört kendi kendini görüntüleme stratejisini tanıtıyor. Her prosedür, auranın net bir şekilde görülebilmesi için yalnızca birkaç saniye gerektirir. Uygulama amacıyla, her prosedür için kirli beyaz arka plan ekranlı doğal veya yumuşak, dolaylı aydınlatma önerilir. İzleme becerilerinin bir kez ustalaşıldığında neredeyse her koşulda uygulanabileceğini göreceksiniz.

I. Aura Elle Görüntüleme Prosedürü

Adım 1. Gevşeme. Birkaç derin nefes alıp yavaşça nefes vererek zihninizi tüm aktif düşüncelerden arındırarak rahatlamanıza izin verin.

Adım 2. Parmak Yayılması. Elinizi uzatın ve parmaklarınız kirli beyaz bir arka plan üzerinde hafifçe yayılmış olacak şekilde kol uzunluğunda tutun.

Adım 3. Görselleştirme. Baş parmağınız ve işaret parmağınız arasındaki boşlukta küçük bir noktanın yüzdüğünü hayal edin.

Adım 4. Sabit Bakış. Aura, genellikle birkaç saniye içinde, önce başparmağınız ve sağ işaret parmağınızın çevresinde, ardından tüm elinizin ve alt kolunuzun etrafında görünene kadar hayali noktaya sabit bir şekilde bakın.

Adım 5. Aura Görüntüleme. Aura açıkça görülebildiğinde, bakışınızı doğrudan ona çevirin ve özelliklerini gözlemleyin.

NOT: Egzersizin herhangi bir noktasında yorulursanız, rahatlamak için birkaç dakika ayırın ve ardından prosedüre devam edin.

II. Parmak Sayımı Prosedürü

Adım 1. Parmak Sayısı. Eliniz uzatılmış ve parmaklarınız birbirinden ayrılmış halde tutularak, başparmağınızdan başlayarak parmaklarınızı teker teker yavaşça sayın. Sayarken her parmağınızın ucuna kısaca bakın.

Machine Translated by Google

Adım 2. Ters Parmak Sayımı. Eliniz uzatılmış durumda kaldığında ve parmaklarınız birbirinden ayrıldığında, parmaklarınızı beşten bire doğru saymayı, küçük parmaktan başlayıp başparmak ile bitene kadar yavaşlatarak sayma prosedürünü tersine çevirin. Adım 1'de olduğu gibi, sayarken her parmağınızın ucuna kısaca bakın.

Adım 3. Parmak Bakışı. Birkaç dakika orta parmağınızın ucuna bakın, ardından çevresel görüşünüzü tüm elinizi kapsayacak şekilde genişletin.
Hemen elinizin etrafında yumuşak beyaz bir parıltı ve ardından renkli bir aura belirecek.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Artık aura görüş alanındayken, dikkatinizi doğrudan ona kaydırabilir ve onun özelliklerini ayrıntılı olarak gözlemleyebilirsiniz.

III. El Üçgeni Prosedürü

(Kendi Kendini Görüntüleme için Uyarlanmıştır)

Adım 1. Üçgen Oluşumu. Elleriniz arka plan ekranından kısa bir mesafede kol uzunluğunda tutularak, üçgenin tabanını oluşturmak için önce başparmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek bir üçgen dikin. Daha sonra işaret parmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek üçgenin tepesini oluşturun.

Adım 2. Görselleştirme. Üçgeni kirli beyaz ekranda görüntülerken, üçgenin merkezinde küçük bir nokta gözünüzde canlandırın ve tüm dikkatinizi hayali noktaya odaklayın.

Adım 3. Sabit Bakış. Bakışlarınızı hayali noktaya sabitleyin ve aura, genellikle birkaç saniye içinde, önce üçgenin içinde, sonra ellerinizin ve alt kollarınızın çevresinde görünene kadar ona bakmaya devam edin.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Aura görünür hale geldiğinde rengine, genişliğine ve diğer ayırt edici özelliklerine dikkat edin.

Adım 5. Psişik Aktivasyon. Psişik yeteneklerinizi harekete geçirmek için, psişik içgörünün ortaya çıkmasına izin verirken tüm dikkatinizi ellerinizin oluşturduğu üçgendeki enerji konsantrasyonuna odaklayın.

Machine Translated by Google

Adım 6. Güçlendirme Beyanları. Kendi auranızı görme ve aura enerjilerinizi psişik gelişim için kanallar olarak kullanma gücünüzü onaylayarak prosedürü sonlandırın.

IV Avuç içi Hareketi Prosedürü

Bu strateji, ellerde geçici fakat oldukça görünür bir enerji konsantrasyonu oluşturmak için tasarlanmıştır.

Adım 1. Avuç İçi Teması. Avuç içlerinizi hafifçe bir araya getirin ve önce dairesel, sonra ileri geri hareketlerle yavaşça birbirine sürtün. Avuç içlerinizde sıcak enerjinin oluştuğunu hemen fark edeceksiniz.

Adım 2. Avuç içi Ayırma. Avuç içleriniz bir arada kalarak öne doğru uzanın ve kol uzunluğunda, aralarında dar bir boşluk oluşturacak şekilde ellerinizi yavaşça ayırın. Avuç içlerinizde ve parmak uçlarınızda hafif bir karıncalanma hemen fark edeceksiniz.

Adım 3. Enerji Algısı. Dikkatinizi elleriniz arasındaki dar alana odaklayın ve beyazımsı parıltıya dikkat edin. Renk görünene kadar elleriniz arasındaki mesafeyi ayarlayın.

Adım 4. Avuç İçi Kaplı. Elleriniz hâlâ kol uzunluğundayken, parmak uçlarınız arasındaki dar alanı korurken avuçlarınız arasında biraz mesafe oluşturmak için ellerinizi yavaşça birleştirin.

Adım 5. Enerji Kanalı. Parmak uçlarınız arasındaki boşluğa birkaç dakika odaklandıktan sonra parmak uçlarınızı bir araya getirin ve ardından yavaşça ayırın. Hemen parmak uçlarınızın arasında parlayan bir enerji kanalı göreceksiniz. Genellikle yukarıdaki 3. Adımda elleriniz arasındaki boşlukta görülen renkle eşleşen renk görünümünü fark edinceye kadar parmak uçlarınız arasındaki mesafeyi ayarlayın.

Adım 6. Aura Görüntüleme. Etrafında aura görünene kadar birbirine dönük olan ellerinize bakın, sonra ellerinizi çevirin.

Machine Translated by Google

avuçlarınla yüzleşiyorsun. Çevreleyen auraya ve onun çeşitli özelliklerine dikkat edin.

Bu prosedürün 6. Adımında genellikle yanardöner bir enerji topu görülebilir.
kapalı ellerde toplanıyor.

İkinci Gün

İkinci günün aktiviteleri, diğer kişilerin auralarını görme kapasitenizi geliştirmeye odaklanır; bu, birinci günkü kendini izleme aktiviteleri uygulamanız tarafından kolaylaştırılan bir beceridir. Her biri gönüllü bir denek gerektiren üç aura görüntüleme prosedürü dahil edilmiştir ve her prosedür için önerilen birkaç uygulama seansı vardır. Aurayı görünür hale getirmek için genellikle tek bir denemenin yeterli olduğunu görseniz de, görüntüleme becerilerinizde ince ayar yapmak için genellikle ek pratik yapmak gerekir.

Aşağıdaki prosedürlerin her biri için, doğal gün ışığı ya da yumuşak, dolaylı aydınlatma önerilir; nesne izleyiciden yaklaşık 3 metre uzakta ve kirli beyaz, parlak olmayan bir arka plan duvarından yaklaşık 2 metre uzakta izlenir. ekran. Her prosedür, auranın ortaya çıkması için yalnızca birkaç saniye gerektirir.

I. Beyazlatma Prosedürü

Adım 1. Fiziksel Gevşeme. Vücut taraması adı verilen basit, üç adımlı bir teknikle kendinize fiziksel olarak rahatlama izni verin: (1) Gözleriniz kapalıyken, alnınızdan başlayıp aşağı doğru ilerleyerek vücudunuzu zihinsel olarak tarayın. (2) Taramaya eşlik eden ve sonunda tüm vücudunuzu saran yumuşak bir rahatlama parıltısını hayal edin. (3) Sessizce onaylayın: Artık tamamen rahatladım.

Adım 2. Beyazlatma. Gözlerinizi hedefinizin alnına odaklayın ve çevresel görüşünüzü, nesnenin tüm çevresini kapsayacak şekilde yavaşça genişletin. Çevresel görüşünüz sınırlarına ulaştığında, gözlerinizin hafifçe odak dışına çıkmasına izin verin. Daha sonra, nesnenizin çevresinin süt beyazı bir parıltıya büründüğü bir olgu olan "beyazlaşma efektini" deneyimleyeceksiniz.

Machine Translated by Google

Adım 3. Odaklanma. Gözlerinizi tekrar odağa alın ve tüm dikkatinizi hedefinizin alnına odaklayın. Neredeyse anında aura ortaya çıkacak.

Adım 4. Görüntüleme. Artık aurayı görmeye ve dikkatinizi onun rengine ve diğer özelliklerine odaklamaya hazırsınız. İzleme sırasında gözleriniz yorulursa, birkaç dakikalığına gözlerinizi kapatın veya nesnenizden uzaktaki mesafeye kısa bir süre bakın. Aura izleme sırasında herhangi bir noktada solmaya başlarsa, gözlerinizi kısa bir süre kapatın ve ardından işlemi tekrarlayın.

IL Üçgen Oluşturma Prosedürü

Adım 1. Ön hazırlıklar. Konu arka plan ekranından yaklaşık iki metre uzaktayken, ekrana yapışkan noktalar yerleştirerek bir üçgenin üç noktasını belirleyin. Bir nokta deneğin birkaç santim yukarısına, iki nokta ise bel hizasına, birer nokta da deneğin her iki yanında, vücuttan birkaç santim uzakta olacak şekilde yerleştirilir.

Adım 2. Ön İzleme Şartlandırması. Hedefinizden yaklaşık üç metrelik bir görüş mesafesinde, gözlerinizi birkaç dakika kapatarak ve vücudunuzu zihinsel olarak baştan aşağı tarayarak, ilerledikçe tüm gerilimi serbest bırakarak bir vücut taraması gerçekleştirin.

Adım 3. Üçgen Dikme Egzersizi. Gözlerinizi açın ve tüm dikkatinizi nesnenizin başının üzerindeki noktaya odaklayın. Bu noktaya kısa bir süre baktıktan sonra dikkatinizi, nesnenizin sol alt kısmında bulunan noktaya kaydırın. Birkaç dakika bu noktaya bakın ve ardından dikkatinizi nesnenizin sağ alt tarafındaki noktaya kaydırın. Bu noktaya kısa bir süre baktıktan sonra, dikkatinizi başlangıç noktanıza, nesnenizin üzerindeki noktaya kaydırarak üçgeni tamamlayın. Aura ortaya çıkana kadar, genellikle birkaç saniye içinde, o noktaya bakmaya devam edin. Not: Bazı izleyiciler için aura, ereksiyon egzersizinin başlarında görünür hale gelecektir.

Adım 4. Aura Görüntüleme. Bakışınızı konunuzun üzerindeki noktadan kaydırın ve dikkatinizi doğrudan auraya odaklayın. Belirli aura özelliklerini veya özel ilgi veya aktivite alanlarını not edin. Aura olmalı mı

Machine Translated by Google

Görüntüleme sırasında herhangi bir anda solmaya başlarsanız, dikkatinizi nesnenizin üzerindeki noktaya odaklayın ve üçgen kurma egzersizini tekrarlayın.

Adım 5. Psişik Duyarlılık. Bu prosedüre sıklıkla eşlik eden psişik izlenimlere, özellikle de durugörüye dikkat edin.

NOT: Pratik yaptıkça, etkili bir şekilde ikame edebileceğinizi keşfedeceksiniz. arka plan ekranındaki yapışkan noktalar için hayali noktalar.

III. El Üçgeni Prosedürü

Bu prosedür şu konularda etkilidir: (1) aurayı nispeten yapılandırılmamış koşullar altında görüntülemek ve (2) konu ile ilgili psişik izlenimleri, özellikle de önseziyi oluşturmak.

Adım 1. Üçgen Oluşumu. Üçgenin tabanını oluşturmak için önce başparmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek ellerinizle bir üçgen oluşturun. Daha sonra işaret parmaklarınızın uçlarını bir araya getirerek üçgenin tepesini oluşturun.

Adım 2. Çerçeve Ayarı. Üçgeni, nesnenizi görebileceğiniz bir çerçeve olarak kullanın. Nesnenizi görüntülemek için üçgen içinde ideal alanı sağlayan mesafeyi bulana kadar ellerinizi içeri ve dışarı hareket ettirerek çerçeveyi ayarlayın.

Adım 3. Aura Görüntüleme. Aura görünene kadar, genellikle birkaç saniye içinde, nesnenizi üçgenin içinden gözlemleyin. Üçgeni yavaşça ayırarak ve ardından ellerinizi gevşeterek çıkarın. Artık aurayı bütünüyle görebilir veya belirli özelliklere veya faaliyet alanlarına odaklanabilirsiniz. Aura solmaya başlarsa işlemi tekrarlayın.

Adım 4. Psişik Duyarlılık. İzleme süreci sırasında çoğunlukla kendiliğinden ortaya çıkan psişik izlenimlere, özellikle de önsezilere dikkat edin.

Üçüncü gün

Machine Translated by Google

Üçüncü günün hedefi iki yönlüdür: (1) Kapsamlı Müdahale Prosedürü yoluyla tamamen enerji dolu bir zihinsel, fiziksel ve ruhsal durum oluşturmak ve (2) Kozmik Merkezleme Prosedürü aracılığıyla benliğin içinde kozmik merkezli bir durum oluşturmak. Her göreve yaklaşık otuz dakika ayrılmalıdır.

I. Kapsamlı Müdahale Prosedürü

Bu enerji verici prosedür, 5. Adımda, istenmeyen alışkanlıkları bırakmak, stresi yönetmek veya önemli bir görevi başarmak gibi belirli hedeflerle ilgili hayaller ve onaylamalarla desteklenebilir.

Adım 1. Aura Ön İzlemesi. Sessiz, rahat bir yer bulun ve daha önce tartışılan kendi kendini görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin.

Adım 2. Vücut Taraması. Tekrar uzanma veya yüzüstü pozisyona oturun ve zihninizi tüm aktif düşüncelerden arındırın. Gözleriniz kapalıyken, fiziksel bedeninizi üst bölgeden aşağıya doğru zihinsel olarak tarayarak derin bir rahatlama durumuna neden olun. Herhangi bir gerginlik birikimini tanımlayın ve serbest bırakın. Üç derin nefes alıp yavaşça nefes vererek vücut taramasını tamamlayın. Üçüncü nefesten sonra kendinize şunu söyleyin: Artık tamamen rahatladım.

Adım 3. Enerji Verici Görüntüler. İçinizin derinliklerinden güçlü bir ışıltının yayıldığını ve tüm bedeninizi yavaş yavaş tazeleyici enerjiyle doldurduğunu hayal edin. Merkezi beden bölgenizdeki sıcak, canlandırıcı enerjinin her yöne yavaşça yayıldığını, tüm bedeninizi parlak bir enerji parıltısıyla sardığını hissedin.

Adım 4. Enerji İnfüzyonu. Güçlü enerjinin aşılanmasının zirveye ulaşmasına izin vermek için birkaç dakikanızı ayırın. Belirli eklemler veya küçük kas grupları gibi belirli vücut bölgelerine odaklanın ve derin enerji akışını fark edin. Eğer bir zayıflık veya gerginlik noktası kalırsa, bunu bir renk değişikliği olarak düşünün ve hemen onu canlandırıcı enerji ışıltısıyla değiştirin.

Adım 5. Onaylama. Rahatlayıp enerji dolu kalırken şunu onaylayın: Bütün varlığım -zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak- tümüyle

Machine Translated by Google

güçlü, pozitif enerji. Sevginin, huzurun ve gücün ışığıyla sarmalandım. Hedeflerinizi belirleyin ve onları gerçekler olarak hayal edin. Başarılı olma gücünüzü onaylayın.

Adım 6. Aura Son Görünümü. Adım 1'de kullandığınız prosedürün aynısını kullanarak auranızı tekrar görüntüleyerek prosedürü sonlandırın. Auranızdaki değişiklikleri not edin.

H. Kozmik Merkezleme Prosedürü

Bu prosedür iki ana güç kaynağını tanır: Biri benliğin yüksek kısmında merkezlenir, diğeri ise kozmosun yüksek kısmında merkezlenir. Kozmik merkezleme yoluyla her ikisiyle de yakından bağlantı kurabiliriz. Sonuç, tam bir iç ve dış uyumun güçlendirilmiş halidir.
Bu prosedür için, bacaklar çaprazlanmamış ve eller yanlara rahatça dayanacak şekilde uzanma veya yüzüstü pozisyon önerilir.

Adım 1. Aura Ön İzlemesi. Daha önce ayrıntıları verilen kendi kendini görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin. Auranızın renklenme, parlaklık ve genişlik gibi belirli özelliklerine dikkat edin.

Adım 2. Fiziksel Gevşeme. Rahat bir şekilde dinlenirken gözlerinizi kapatın ve sadece nefesinize odaklanın. Derin ve ritmik nefes alırken kendinizin giderek rahatlamasına izin verin. Berrak mavi bir gökyüzüne karşı esintiyle yavaşça süzülen dalgalı bir bulut gibi huzurlu bir sahneyi hayal etmek için birkaç dakikanızı ayırın ve ardından şunu onaylayın: Kendimle ve evrenle barışığım.

Adım 3. İç Farkındalık. Tüm dikkatinizi benliğinizin en iç kısmına odaklayın. Solar pleksusunuzda yer alan parlak, iç çekirdeği görselleştirin. Bunu, tüm varlığınızı (zihinsel, fiziksel ve ruhsal) besleyen, bol miktarda enerji yayan bir enerji santrali olarak düşünün.

Adım 4. Enerji İnfüzyonu. Göz alıcı enerjinin güçlü aşılanmasına dikkat edin. Vücudunuzun ışıltılı bir ışıltıyla sarıldığını hayal edin ve şunu onaylayın: Ben güçlü, ışıltılı bir enerjiyle doluyum.

Machine Translated by Google

Adım 5. Kozmik Görüntüler. Evrenin uzak merkezini güçlü enerjinin parlak bir çekirdeği olarak hayal edin. Bu çekirdeği evreni besleyen kozmik güç merkezi olarak düşünün. Tüm dikkatinizi onun sınırsız gücüne odaklayın.

Adım 6. Kozmik Güçlendirme. İçsel varlığınızın parlak çekirdeğini dış kozmosun parlak çekirdeğine bağlayan güçlü, parlak ışık kanalını hayal edin. Saf ışığın parıldayan ışınını hayal etmeye devam ederken, kendinizin tamamen saf kozmik enerjiyle dolmasına izin verin. Onaylayın: Kozmosa uyum sağladım ve bol miktarda kozmik enerjiyle güçlendim. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak tamamen enerji dolu ve dengeliyim.

Adım 7. Aura Son Görünümü. Auranızı tekrar inceleyerek, özellikle renk ve yoğunluktaki değişiklikleri not ederek işlemi sonlandırın.

Dördüncü gün

Planımızın dördüncü günü iki kritik aura kendi kendine masaj stratejisini tanıtıyor. X Kendi Kendine Masajı, enerjilerini daha eşit bir şekilde dağıtarak aurayı zenginleştirmek ve genişletmek için tasarlanmıştır. Kendini Yenileyen Masaj, aura sistemini canlandırır ve yaşlanmayla ilgili altta yatan biyolojik ve psikolojik faktörleri gençleştirir. Her prosedür yaklaşık otuz dakika sürer ve gözler kapalı olarak oturma veya uzanma pozisyonunda gerçekleştirilebilir.

I. X Kendi Kendine Masaj

Adım 1. X Konumu. Gözlerinizi kapatarak (işlem süresince kapalı tutarak) ve göğsünüzün üzerinde bir X oluşturacak şekilde kollarınızı çaprazlayarak X Kendi Kendine masajınıza başlayın. Kollarınız çapraz ve göğsünüze dayalıyken, ellerinizi omuzlarınızın üzerine koyarak yavaş, derin ve düzenli nefes alın. Zihninizi aktif düşüncelerden arındırırken rahatlamak için birkaç dakikanızı ayırın.

Adım 2. Aura Görüntüsü. X konumunu korurken, renklerine, desenlerine ve benzersiz özelliklerine dikkat ederek auranızı tam olarak hayal edin. Özellikle ver

Machine Translated by Google

vücudunuzun üst kısmını çevreleyen auraya dikkat edin.

Adım 3. İki Aşamalı Masaj. Aşama I. Kollarınız çapraz dururken, ellerinizi ve kollarınızı vücudunuzdan birkaç santim uzağa kaldırın, ardından yavaş dairesel el hareketleriyle aurayı göğsünüzün ve omuzlarınızın etrafına hafifçe vurun.
Ellerinizin ve kollarınızın etrafındaki auranın, göğsünüzün ve omuzlarınızın etrafındaki aurayla etkileşime girdiğini hayal edin. Masajın enerji verici etkilerini vücudunuzun derinliklerinde hissedin.

Aşama II. Kollarınızı çaprazlayın ve ellerinizi başınızın yanlarına koyun ve avuçlarınız şakaklarınıza doğru dönükken, dairesel hareketlerle auraya nazikçe masaj yapın, her türlü fiziksel temastan kaçınmaya dikkat edin. Omuzları, göğsü, karnı ve kalçaları kapsayacak şekilde yavaşça aşağı doğru hareket ederek dairesel el masajını genişletin. Enerjileri gövde bölgenizden aşağıya doğru çeken canlı, dikey hareketler kullanarak masajı daha da uzatın. Masajın aşağı yönünü tersine çevirin, dairesel hareketlerle yukarı doğru masajı yavaşlatın ve son olarak baş bölgesine ulaşın.

Adım 4. Kendini Güçlendirme Beyanları. Kollarınızı orijinal çapraz pozisyonuna getirin ve elleriniz omuzlarınıza dayalı olarak şunu onaylayın: Pozitif, güçlü bir enerjiyle sarmalıyım. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak zirvedeyim. En yüksek hedeflerime ulaşma gücüm var.

H. Kendini Yenileyen Masaj

Adım 1. Gevşeme. Nefesinizi yavaşlatın ve etrafınızda yavaşça yükselen bir buharın tüm vücudunuzu sardığını hayal edin. Buhar yavaşça yükseldikçe vücudunuzun giderek daha fazla rahatlamasına izin verin. Buharın, fiziksel bedeninizi ve aura sisteminizi güçlendiren daha yüksek kozmik enerji gücünü ifade ettiğini kendinize doğrulayın. Vücudunuz tamamen kaplandığında buharın yanardöner bir ışıltıya dönüşmesine izin verin. Onaylamanız sırasında yavaşça ışıltıyı içinize çekin: Bütün varlığım boyunca huzuru ve dinginliği emiyorum.

Adım 2. Gençleştirme Regresyon. Zihinsel olarak zamanda geriye yolculuk yapın ve kendinizi gençliğinizin en iyi döneminde, belki de tam boy bir aynanın önünde dururken, soyunmuş ve gençliğin enerjisiyle parıldayarak hayal edin. Özellikle şunu not edin:

Machine Translated by Google

Vücudunuzun etrafında ışıltılı bir ışıltı ve siz onaylarken gözlerinizdeki gençlik ışıltısı: Bu gerçek ben. Dikkatinizi aura sisteminizin canlandırıcı merkezi olan solar pleksus bölgenize odaklayın. Vücudunuzu çevreleyen gençliğin ışıltısını içinize çekin, canlandırıcı enerjiyi içinizin derinliklerine çekin. Olumlayın: Tüm varlığım tamamen canlandırıcı enerjiyle dolu.
Gençliğin enerjisinin vücudunuzda aktığını hissedin.

Adım 3. İki Aşamalı Gençleştirici Masaj. Aşama I. Orta beden bölgenizden yayılan auraya, dışarı doğru hafif bir süpürmeyle biten yavaş, yukarı doğru el vuruşlarıyla masaj yapın. Önce alt alana odaklanın ve yalnızca dikey vuruşlar ve dışa doğru hareketler kullanarak yukarıya doğru ilerleyin ve her zaman fiziksel temastan kaçının. Yaşlanmaya bağlı enerjilerin aura sisteminizden silinip giden renk değişimleri olduğunu hayal edin.
Baş bölgesine ulaştığınızda yukarı doğru dikey hareketlere devam edin, ancak başınızın yanlarına doğru hafif geriye doğru vuruşlarla bitmesine izin verin.
Masajın bu aşamasını, yüzden yayılan aurayı nazikçe okşayan, yukarıya doğru el hareketlerini kullanarak, başın üzerinde geriye doğru bir süpürme ile sona eren ve vücudun etrafında gençleştirici enerjinin ışıltılı bir parıltısını hayal eden bir prosedür olan yukarı doğru yüz süpürme ile sonlandırın.

Aşama II. Avuçlarınızda yoğunlaşan parlak pembe ışık formundaki canlandırıcı enerjiyi görselleştirirken ellerinizi nazikçe birbirine sürtün.
Auranıza, Aşama I'de ayrıntılı olarak açıklanan prosedürü kullanarak, merkezi vücut bölgenizden başlayıp yüz masajıyla sona eren bir kez daha masaj yapın.
Auranızın gençliğin pembe ışıltısına büründüğünü hayal edin. Yüzünüzün etrafındaki aurayı okşarken, karıncalanmayı, canlandırıcı hisleri fark edin.
Yüzünüzdeki kasların canlandırıcı enerjiye dalarak yukarı doğru vuruşlara tepki vermesine izin verin.

Adım 4. Olumlamaların Sonlandırılması ve Masaj Sonrası İşaret. Bu adımın amacı iki yönlüdür: birincisi, masajın anında elde edilen sonuçlarını güçlendirmek ve ikincisi, gençleşmeyi anında etkinleştirmek için komut üzerine kullanım için masaj sonrası bir ipucu olarak yukarı doğru yüz taramasını oluşturmak. Bu amaca ulaşmak için, şunu onaylarken bedeninizin yeniden ışıltılı enerjiyle sarıldığını hayal edin: Tüm varlığım yeniden canlanıyor ve gençleşmeyle aşılanıyor. Komut üzerine gençleştirmeyi anında etkinleştireceğim.

Machine Translated by Google

Vücudumu çevreleyen ışıltılı ışıltıyı hayal ederken yüzümden yayılan enerjileri yukarı doğru okşuyorum.

Gençleştirme işareti olarak yukarı doğru yüz taraması hemen hemen her yerde ve ihtiyaç duyulan sıklıkta kullanılabilir. Bu gençleştirici hareketin sık sık kullanılması, boyun ve yüz kırışıklıkları da dahil olmak üzere yaşlanma belirtilerini azaltırken veya önlerken yüz çevresinde gözle görülür bir parlaklık yaratabilir.

Beşinci Gün

Beşinci günün aktiviteleri, doğayla etkileşime olan doğal eğilimimize ve bu etkileşimlerin güçlendirme potansiyeline dayanmaktadır. Bu potansiyeli en üst düzeye çıkarmak için iki prosedür tanıtıldı: Güçlendirme Doğa Yürüyüşü ve Ağaç Gücü Etkileşimi.

I. Güçlendirme Doğa Yürüyüşü

Bu prosedür, doğayla rehberli etkileşimler yoluyla özel olarak belirlenmiş kişisel hedeflere ulaşmamız için bizi güçlendirirken, auraya enerji vermek için tasarlanmıştır. Yürüyüş için her türlü güvenli doğal ortam uygun olmakla birlikte, güzel manzaralı bir manzara veya eski bir orman tavsiye edilir.

Adım 1. Aura Önizlemesi. Yürüyüşe başlamadan önce, daha önce tartışılan kendini görüntüleme tekniklerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin.

Adım 2. Hedef Beyanı. Arkanıza yaslanın ve gözleriniz kapalı olarak acil hedeflerinizi formüle edin ve bunları mümkün olduğunca spesifik olarak belirtin. Kendinize şu soruyu sorun: "Doğada bu yürüyüşle neyi başarmayı umuyorum?" Amacınız sadece aura sisteminize enerji vermek ya da yürüyüşün saf zevkini yaşamak olabilir. Öte yandan hayatınızdaki belirli bir büyüme tıkanıklığının üstesinden gelmek, kendinize dair içgörü kazanmak, belirli bir soruna çözüm bulmak veya kişisel bir çatışmayı çözmek isteyebilirsiniz.

Adım 3. Yürüyüş. Yürümek için güvenli ve tanıdık bir yer seçin. Çevrenizi fark etmeye zaman ayırarak rahat bir tempoda yürüyün. Çevrenizdeki elementlerin (bitkiler, hayvanlar, kayalar ve akarsular) enerji yüklü olduğunu düşünün

Machine Translated by Google

paylaşma gücüne sahip doğanın yaratımları. Etrafınızda toplanan canlı enerjiyi emerken onların sizinle konuşmasına izin verin. Çevrenizi güçlenme yolculuğunuzda ortaklarınız olarak düşünün. Çevrenizdeki yaşamın mucizelerinin tadını çıkarın. Doğayla birlik duygunuzu fark edin ve kendinize şunu söyleyin: Ben var olan her şeyin ayrılmaz bir parçasıyım. 1. Adımda formüle edilen hedeflerinizi gözden geçirin ve onlara ulaşma gücünüzü onaylayın.

Adım 4. Yansıma. Yürüyüşün sonunda deneyime dönüp bakın ve meydana gelen etkileşimler üzerine düşünün. Yürüyüşle ilgili ayrıntılı zihinsel görüntüler oluşturun ve bunları gelecekte başvurmak üzere zihninizde anlık görüntüler olarak dosyalayın. Yürüyüşün güçlendirici etkilerini gözden geçirin ve şunu onaylayın: Bu deneyim beni güçlendiriyor. Bununla ilgili görüntüleri ortaya çıkararak, her an yaşamımda canlı enerji akışını serbest bırakabilirim.

Adım 5. Aura Sonrası Görüntüleme ve Değerlendirme. Adım 1'deki aynı kendini görüntüleme tekniğini kullanarak auranızı tekrar görüntüleyin ve değişiklikleri not edin. Deneyimin güçlendirici etkilerini yeniden doğrulayın.

II. Ağaç Gücü Etkileşimi

Bu, ağacı somut, etkileşimli bir nesne olarak kullanan yapılandırılmış, özel bir prosedürdür. Prosedürün başarısı açısından kritik olan, güçlendirme hedeflerinin formüle edilmesi ve bu hedeflere uygun bir ağacın seçilmesidir.

Adım 1. Aura Görüntüleme. Daha önce tartışılan kendi kendini görüntüleme prosedürlerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin. Auranızın rengine, parlaklığına ve büyüklüğüne özellikle dikkat edin.

Adım 2. Hedef Beyanı. Etkileşim için hedeflerinizi formüle edin. Amacınız auranıza sağlıklı enerji aşılamak, enerji sisteminizde hareketsiz bir bölgeye enerji vermek, auraya renk eklemek, enerji işlev bozukluğunu düzeltmek veya tüm aurayı aydınlatmak olabilir; olasılıklardan birkaçını listelemek gerekirse.
Aurayla doğrudan ilgili olmayan diğer hedefler, fiziksel, duygusal, sosyal, kariyer vb. dahil olmak üzere sınırsız sayıda kişisel kaygıyı içerebilir.

Machine Translated by Google

Adım 3. Ağaç Seçimi. Bir ağacın seçilmesi etkileşimli süreci başlatır. Kişisel olarak ilginizi çeken ve özel hedeflerinize uygun görünen bir ağaç seçmek önemlidir. Tanıdık bir ağaç olabileceği gibi ilk kez fark ettiğiniz bir ağaç da olabilir. Ya izole edilebilir ya da diğer ağaçlarla yakından çevrelenebilir. Bir ağaç seçtiğinizde, ona olan bağlantı duygunuzu not edin.
Ağaca yaklaşmadan önce yüksekliği, oranları, yapısı gibi kendine özgü özelliklerini gözlemleyerek onunla etkileşime geçin. Ağacı, güçlendirme çabalarınıza alıcı bir ortak olarak zihinsel olarak dahil edin. Ağacı, bol miktarda enerji sağlayan doğanın muhteşem bir yaratımı olarak kabul edin.

Adım 4. Ağaç Gücü İnfüzyonu. Ağaca yaklaştığınızda, etrafınızdaki enerji alanının kendi enerji alanınızla etkileşime girdiğini hissedin. Önce ağaca parmak uçlarınızla dokunun, böylece vücudunuzun antenlerini dünyanın güçlü anteni olan ağaca bağlayın. Tüm enerji sisteminize nüfuz eden kozmik enerjinin harikulade infüzyonuna dikkat edin. Avuç içlerinizi ağaca dayayın ve daha da büyük bir yoğun güç akışına dikkat edin.
Bütün varlığınız artık sadece ağaca değil, aynı zamanda kozmosun sınırsız gücüne de bağlı.

Adım 5. Ağaç Güç Etkileşimi. Avuç içleriniz ağaca dayalıyken, aura sisteminizin ağacın enerji sistemiyle etkileşime girdiğini hayal edin.
Aura sisteminizde, dış kenarlardan en içteki çekirdeğine kadar meydana gelen güçlü değişiklikleri hissedin. Ağacı nazikçe okşayın ve ağacın sizinle konuşmasına izin verin. Kozmosun sonsuz gücüyle olan bağlantınızı yeniden doğrulayın.

Adım 6. Yansıma. Ağacı ayırın ve ellerinizi dua eden eller pozisyonunda birleştirin. Güçlü etkileşim deneyimini düşünün. Güçlendirme hedeflerinizi gözden geçirirken ağaca yukarıya bakın. Ağaca hitap edin ve hedeflerinizi mevcut gerçeklikler olarak onaylayın. Örneğin, amacınız auranıza enerji vermekse şunu onaylayın: Auranızın parlak enerjiyle parladığını hayal ederken, ben tamamen zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak bol miktarda enerjiyle doluyum. Amacınız daha iyi bir sağlıksa şunu onaylayın: Artık tamamen sağlıklı enerjiyle doluyum. Amacınız sigarayı bırakmaksa şunu onaylayın: Artık sigara içmiyorum. Uzak geleceğe ilişkin hedefler bile mevcut gerçeklikler olarak ifade edilebilir. Eğer sen

Machine Translated by Google

Öğrenciyseniz ve hedefiniz gelecekteki kariyer başarısıdır, şunu onaylayın: Kariyer başarısı benim kaderimdir. Prosedürün güçlendirici etkilerini daha da güçlendirmek için onaylamalarınıza hedefle ilgili görüntüler ekleyin.

Adım 7. Aura sonrası görüntüleme ve Değerlendirme. Auranızı görüntüleyin ve daha önceki görüntülemenizle karşılaştırın. Özellikle renk, parlaklık ve büyüklükteki değişikliklere dikkat edin.

Prosedürün ardından, ağacın görüntüleri oluşturulurken deneyimin periyodik olarak yansıtılması, prosedürün güçlendirme sonuçlarını anında yeniden etkinleştirebilir.

Altıncı Gün

Planımızın altıncı gününde iki kritik faaliyet - Ay Gücü Stratejisi ve Yıldız Gücü Stratejisi - tanıtılıyor. Ay Gücü Stratejisi sayesinde hedeflerinizin niteliğine bağlı olarak auranızın renginde ve yapısında önemli değişiklikler yapabilirsiniz. Strateji, somut bir araç olarak dolunayı veya ayın olmadığı durumlarda ayın görüntülenmesini gerektirir. Yıldız Gücü Stratejisi aracılığıyla, tam kozmik uyumun içsel durumunu yaratabilirsiniz. Strateji, varlığımızın kozmik boyutuyla bağlantımız olarak bir yıldızı tanıtıyor. Bu stratejilerin sık kullanımı güçlendirme etkinliğini arttırır.

I. Ay Gücü Stratejisi

Adım 1. İlk Aura Görüntüleme. Bölüm 3'te tartışılan tam aura görüntüleme tekniklerinden herhangi birini kullanarak auranızı görüntüleyin. Auranın renklendirilmesine ve müdahale ihtiyaçlarına özellikle dikkat edin.

Adım 2. Hedef Formülasyonu. Aura müdahale hedeflerinizi özellikle belirtin ve ardından şunu onaylayın: Bu prosedürü bu hedeflere ulaşmak için kullanacağım.

Adım 3. Ay Görüntüleme. Dolunayı görüntüleyin veya ay yokken onun zihinsel bir resmini oluşturun. Ay görüntüsünün zihninize sağlam bir şekilde yerleşmesine izin verin.

Machine Translated by Google

Adım 4. Ay Görüntüsü. Gözleriniz kapalıyken dolunayı hayal edin ve tüm dikkatinizi ona odaklayın. Diğer tüm görüntüleri aklınızdan çıkarın.
Ayın canlı bir şekilde görünmesi için yeterli zaman tanıyın.

Adım 5. Güçlendirme Etkinliği. Dolunay görüntüsü zihninize sabitlenmiş haldeyken, hedeflerinizin her birini hatırlayın ve aya güçlenme ortağınız olarak katılın. Amacınız auranıza parlaklık aşılamaksa, ayın parlak enerji yaydığını ve tüm aura sisteminizin onu emdiğini hayal edin. Amacınız auranızdaki belirlenmiş bir alana belirli bir renk eklemekse, ayın bu rengi alıp onu ay ışınları veya bir renk küresi olarak auranıza aktardığını, belirlenen alana yeni enerji aşıladığını hayal edin. Amacınız auranıza yeni bir renk çemberi kazandırmaksa, ayın bu renge dönüştüğünü ve onu parlak enerji olarak tüm auranıza dağıttığını hayal edin.

Adım 6. Son Aura Görüntüleme. 1. Adımdaki aynı görüntüleme prosedürünü kullanarak auranızı tekrar görüntüleyin. Auranızdaki değişiklikleri not edin. Egzersizi şu basit olumlamayla sonlandırın: Tamamen yetkilendirildim.

II. Yıldız Gücü Stratejisi

Adım 1. Vücut Taraması. Arkanıza yaslanın, birkaç derin nefes alın ve zihninizi aktif düşüncelerden temizleyerek pasif hale gelmesine izin verin. Zihniniz sorunlardan arındırılmış haldeyken, üst bölgeden başlayıp yavaşça aşağı doğru ilerleyerek fiziksel bedeninizi zihinsel olarak tarayın. Herhangi bir gerginlik oluşumuna dikkat edin ve zihinsel olarak onu serbest bırakın.

Adım 2. Aura Taraması. Bu adım, auranın üç zihinsel taramasını gerektirir: enerji taraması, renkli tarama ve yapısal tarama. Gözleriniz kapalıyken, auranın fiziksel bedeninizi sardığını hayal edin. Daha sonra, başınızın üstünden başlayarak, enerji frekanslarını hissederken auranızı yavaşça aşağıya doğru tarayın. Enerji modellerindeki herhangi bir kesintiye veya müdahaleye dikkat edin. Enerji taramasını tamamladıktan sonra, yine auranın en üst bölgesinden başlayıp yavaşça aşağıya doğru ilerleyerek renkli bir tarama yapın. Bölgeler ve çevreleyen renk katmanlarının yanı sıra renk değişikliği alanları da dahil olmak üzere, auranın renkli makyajının görüntülerinin taramaya eşlik etmesine izin verin. Son olarak, davranış

Machine Translated by Google

auranın en üst bölgesinde yeniden başlayan auranın yapısal taraması. Boşluklar, kırılmalar veya çatlaklar gibi olası işlev bozukluklarına özellikle dikkat ederek belirli yapısal özelliklere dikkat edin.

Adım 3. Yıldız Görünümü. Gece gökyüzünü tarayın ve görüntülemek için belirli bir yıldızı seçin. Eğer bir yıldız görünmüyorsa, onun zihinsel bir görüntüsünü oluşturun. Tüm dikkatinizi gerçek ya da hayali yıldıza odaklayın ve onunla olan kişisel bağlantınızı hissedin. Yıldıza bir isim verin (aklınıza gelen herhangi bir isim) ve yıldıza evrenle olan samimi bağlantınız olarak hitap edin. Bunu kozmik çekirdeğin minyatür ama güçlü bir kopyası olarak düşünün. Yıldızın bir ışık huzmesiyle evrenin merkezine bağlandığını ve kozmik çekirdekle aynı sınırsız güce sahip olduğunu hayal edin.

Adım 4. Güç Çekişi. Auranızı ve onu yıldıza bağlayan bir ışık huzmesini hayal edin. Yıldızdan gelen parlak kozmik enerjinin, auranızın üst bölgesinden başlayıp yavaş yavaş aşağıya doğru ilerleyerek aura sisteminizi beslediğini hayal edin. Auranızı dolduran, boşlukları besleyen ve işlevsiz veya hasarlı bölgeleri onarırken titreşen enerjiyi hissedin. Auranız canlı kozmik enerjiyle dolarken, içindeki uyumlu titreşimleri hissedin.

Adım 5. Son Aura Taraması. Aura sisteminizi besleyen kozmik enerjinin titreştiğini hissettiğinizde, zihinsel olarak auranızı üst bölgesinden aşağıya doğru tarayın. Canlılığına, dengesine ve uyumuna dikkat edin. Aura sisteminizde uyumlu frekansları hissedin. Artık varlığınızın en içteki özüne ve kozmosun güçlü özüne uyumlandınız.

Adım 6. Sonuç. Alıştırmayı şu basit iddiayla sonlandırın: Tüm varlığım saf kozmik enerjiyle aşılanmış ve güçlendirilmiştir.

Yedinci Gün

Aurayı saldırılardan etkili bir şekilde koruyan stratejilerin yokluğunda, aura güçlendirme planımız eksik kalacaktır. Planımızın ana teması güçlü bir aura sistemi inşa etmektir; bu, etrafımızdaki potansiyel olarak güçsüzleştirici güçlere karşı en iyi savunmamızdır.

Machine Translated by Google

psişik vampir. Ancak en güçlü aura bile kuşatma altında kalabileceğinden, bir saldırıyı önlemek ya da bir saldırı halihazırda devam ediyorsa onu derhal sona erdirmek için pratik ve etkili bir stratejiye ihtiyacımız var. Parmak Kilitleme Tekniği bu amaca, aurayı anında enerjilendirerek ve halo etkisi adı verilen, diğer saldırı çabalarını engellemek için genellikle birkaç saat yerinde kalan koruyucu bir dış kalkan oluşturarak ulaşır.

Adım 1. Kilitleme Hareketi. Auraya yaklaşmakta olan bir saldırıdan şüphelenirseniz (veya bir saldırı halihazırda devam ediyorsa), her iki elin başparmağının ve orta parmağının uçlarını iki daire oluşturacak şekilde birleştirin. Daha sonra ellerinizi birbirine kenetlenen daireler oluşturacak şekilde bir araya getirin.

Adım 2. Enerji Koruması. Birbirine kenetlenmiş daireleri korurken, gözlerinizi kapatın ve güçlü bir enerji kalkanının tüm auranızı sardığını ve dış güçlerin istilasını etkili bir şekilde püskürttüğünü hayal edin.

Adım 3. Enerji İnfüzyonu. Enerji sisteminizin iç çekirdeğinin güçle titreştiğini ve tüm varlığınızı bol enerjiyle doldurduğunu hayal edin.

Adım 4. Onaylama. Akışın zirveye ulaşmasına izin verin ve şunu onaylayın: Bütün varlığım güçlü enerjiyle dolu. Etrafım koruyucu bir güç kalkanıyla çevrili. Güvendeyim ve güvendeyim.

Parmak Kilitleme Tekniği yalnızca saniyeler gerektirir ve neredeyse her yerde kullanılabilir. Auraya enerji vermenin ve korumanın yanı sıra, rahatlamayı ve sakin bir zihinsel durumu teşvik etmek, özgüven oluşturmak ve en yüksek düşünce süreçlerimizi teşvik etmek için de kullanılabilir. Pratik yaparak, basitçe parmak kilidini oluşturmak (Adım 1), prosedürün güçlendirme etkilerini anında etkinleştirmek için yeterlidir.

Çözüm

İnsan aurası çalışmamıza bir hedef beyanıyla başladık: auranın temel doğasını ve yapısını keşfetmek ve ikincisi, aurayı yalnızca bir kaynak olarak değil, aynı zamanda evrenin kozmik kaynağına olan bağlantımız olarak kullanan ilgili stratejiler geliştirmek. varlığımız. Bu kitap boyunca arayışımız

Machine Translated by Google

bu hedef istikrarlı bir şekilde kendini güçlendirme odaklı olmuştur. Her birimizin içinde, aurayı görme, yorumlama, işlevlerine müdahale etme ve hepsinden önemlisi onu etkileşimli bir enerji sistemi olarak zihinsel, zihinsel ve zihinsel gelişimimizi teşvik edecek şekilde kullanma gücüne sahip yetenekli bir aura uzmanı keşfettik. fiziksel ve ruhsal refah.

Ancak geriye dönüp baktığımızda, bu muhteşem, tükenmez olgunun ancak yüzeyini çizebildiğimizi kabul ediyoruz. Olasılıkların yalnızca birkaçını açığa çıkardık ama umarım pek çok yeni ve heyecan verici keşiflere de kapı açmışızdır. Yeni yüzyıla hızla girerken, en zorlu mücadelemiz kendi içimizde yatıyor; en yüksek kapasitelerimizi geliştirmek ve bunları yaşamlarımızı güçlendirmek için uygulamak. Göreve adandığımızda bireysel ve küresel olarak büyüklüğe giden kaderimize ulaşabiliriz.

Machine Translated by Google

Glossary

Ametist Güç Stratejisi. Ametist taşını, aura sistemini dengelerken sağlık ve fitness enerjisini açığa çıkarmak için bir araç olarak kullanan bir aura güçlendirme stratejisi.

Astral Projeksiyon. Beden dışı deneyimi görün.

Astral Seyahat. Beden dışı deneyimi görün.

Aura Vücut Geliştirme Masajı. Belirli aura eksikliklerini gidermek ve belirli işlevlere veya etkilenen bölgelere enerji vermek için tasarlanmış özel bir aura masajı stratejisi.

Aura Okşamak. Auranın frekans seviyesini değerlendirmek için tasarlanmış uygulamalı bir prosedür.

Aura Renk Masajı. Auranın rengini zenginleştirmek veya auraya tamamen yeni renkler eklemek için tasarlanmış özel bir aura masajı stratejisi.

Aura Dowsing Prosedürü. Auranın acil ve dış tasarımını analiz etmek için maden aramayı kullanan bir değerlendirme ve teşhis stratejisi.

Aura Esneklik Masajı. Boşlukları kapatmak ve auranın normal enerji fonksiyonlarını geri kazandırmak için aurada yeterli esneklik oluşturmak üzere tasarlanmış özel bir aura masajı stratejisi.

Aura Elle Görüntüleme Prosedürü. Eli ve alt kolu çevreleyen aurayı görüş alanına getirmek için parmak yayma ve görselleştirmeyi kullanan bir aura kendi kendini görüntüleme prosedürü.

Aura Haritası ve Analiz Formu. Aura arama sonuçlarını kaydetmek için kullanılan bir form.

Aura Masajı. Kişi ile aurayı güçlendirmek için el masajı tekniklerini kullanan masaj uzmanı arasındaki enerji etkileşimi.

Machine Translated by Google

Aura Elektrikli El Aletleri. Aurayı güçlendirmek için kullanılabilecek somut araçlar.

Aura Onarım Stratejisi. Özellikle çatlaklar veya karanlık noktalar mevcut olduğunda hasarlı aurayı onarmak için tasarlanmış özel bir aura masajı stratejisi.

Aura Taraması. Auranın zihinsel olarak genellikle üst bölgeden aşağıya doğru tarandığı bir prosedür.

Aura Kendi Kendini İyileştiren Masaj. Fiziksel bedene yeni şifa enerjileri vermek ve ihtiyaç duyulduğunda belirli organ ve sistemlerin normal fonksiyonlarını geri kazandırmak için tasarlanmış özel bir masaj prosedürü.

Aura Kendi kendine masaj. Çeşitli özel masaj prosedürlerinden herhangi biri Auranın en yüksek güçlendirme kapasitelerini harekete geçirmek için aurayla kendi kendine etkileşimi teşvik etmek üzere tasarlanmıştır.

Aura İmzası. Bir bireyin aurasının makul derecede istikrarlı bir temsilini sağlayan özelliklerin toplamı.

Doğum Numarası. Bir bireyin tarihini temsil eden tek haneli bir değer doğum.

Vücut Taraması. Gerginliği azaltmak ve derinlemesine rahatlama sağlamak için fiziksel bedenin genellikle baştan aşağı zihinsel olarak tarandığı bir prosedür.

basiret. Nesnelerin, koşulların, durumların veya durumların psişik algısı olaylar.

Renk Transferi. Aurayı belirli güçlendirme hedefleriyle ilgili ek enerjiyle zenginleştirmek için aynı programlanmış kristali kullanarak Kristal Programlamanın etkilerini en üst düzeye çıkarmak için tasarlanmış bir aura güçlendirme prosedürü.

Kapsamlı Müdahale Prosedürü. Fiziksel rahatlamayı, zihinsel imgelemeyi ve olumlu onaylamaları kullanan bir kendini güçlendirme stratejisi.

Machine Translated by Google

auraya enerji verin.

korona deşarjı fotoğrafçılığı. Bkz. elektrofotografi.

Kozmik Merkezleme Prosedürü. Benliği daha yüksek kozmik güç kaynaklarına bağlayarak aurayı güçlendirmek için tasarlanmış bir aura müdahale stratejisi.

kozmik uyum. Bireyin kendi içinde dengeyi ve evrenle yakın bir bağlantıyı deneyimlediği tam bir birlik durumu.

kozmik genotip. Benzersizliğini sağlayan kozmik yapı manevi bir varlık olarak her birey; biyolojik genotipin kozmik karşılığı.

Kristal Programlama. Kristali, kristalle iki yönlü bir etkileşim ve hedefe yönelik uygun bileşenlerin dikkatli bir şekilde girilmesi yoluyla programlamak için tasarlanmış adım adım bir prosedür.

Kristal Tarama. Kristalle etkileşimlerimizin kalitesini ve güçlendirme hedeflerimizin doğasını dikkate alan bir kristal seçim prosedürü.

4-D Formülü. Piramit modelini yalnızca aurayı değil tüm kişiyi dengelemek ve uyum sağlamak için bir araç olarak kullanan bir aura güçlendirme stratejisi.

maden arama. Psişik bilgilere erişmek için çubukların kullanıldığı bir prosedür.

elektrofotografi. Bir numunenin çevresinde korona deşarjı oluşturan ve daha sonra filme kaydedilen bir fotografik prosedür. Kirlian fotoğrafçılığı ve korona deşarj fotoğrafçılığı olarak da bilinir.

Zümrüt Gençleştirme Prosedürü. Yaş yönetimi yaklaşımı zümrütün gençleştirme özelliklerini içimizdeki normal yaşlanma sürecini etkileme gücüne bağlamak için tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Güçlendirme Doğa Yürüyüşü. Auraya enerji vermek ve doğayla rehberli etkileşimler yoluyla özel olarak belirlenmiş kişisel hedeflere ulaşmamızı sağlamak için tasarlanmış yapılandırılmış bir prosedür.

ESP. Bakınız duyu dışı algı.

duyu dışı algı (ESP). Bilinen duyusal mekanizmalardan veya süreçlerden bağımsız olarak olaylara, koşullara ve durumlara ilişkin bilgi veya bunlara tepki verilmesi.

Parmak Sayımı Prosedürü. Aurayı görünür hale getirmek için uzatılmış elin parmaklarını saymayı gerektiren bir aura kendini görüntüleme stratejisi.

Parmak Kilitleme Tekniği. Bir aura kendini koruma prosedürü psişik bir vampir saldırısını önler veya anında sonlandırır.

Parmak Yayma Yöntemi. Auranın görüntülendiği ve aurayı güçlendirmek için PK fakültesinin etkinleştirildiği bir kendi kendine hipnoz indüksiyonu ve aura güçlendirme prosedürü.

Odak Noktası Prosedürü. Nesnenin arkasındaki ekranda konumlandırılmış parlak bir nesneye odaklanmayı gerektiren bir aura görüntüleme stratejisi.

Genel Aura Masajı. Daha özel masaj stratejilerine zemin hazırlarken, auraya yeni enerji salmak için tasarlanmış bir aura masajı prosedürü.

hale etkisi. Parmak Kilitleme Tekniği ile auranın etrafına dikilen koruyucu bir dış kalkan. Bkz. Parmak Kilitleme Tekniği.

El Üçgeni Prosedürü. Başparmakların ve işaret parmaklarının içinden konunun görüntülendiği bir üçgen oluşturduğu bir aura görüntüleme stratejisi. Prosedür kendi kendine görüntüleme için uyarlanabilir.

hipnoz. Telkine açıklığın olduğu bir trans durumu yükseltilmiş.

Machine Translated by Google

Etkileşim Anketi I. Kişinin genel olarak insanlarla ilişkilerindeki psişik vampir eğilimlerini değerlendirmek için tasarlanmış bir anket.

Etkileşim Anketi H. Kişinin belirli bir partnerle ilişkisindeki psişik vampir eğilimlerini değerlendirmek için tasarlanmış bir anket.

boyutlararası maddeleşme. Bedensiz enerjinin görünür biçimde ortaya çıktığı bir olgu.

Kirlian'ın fotoğrafı. Bkz. elektrofotografi.

Aydınlık Masaj. aşılamak için tasarlanmış özel bir aura masajı stratejisi parlaklık ve bol enerji ile toplam aura sistemi.

Ay Gücü Stratejisi. Dolunay veya onun bir görüntüsünü aura sisteminde değişiklik yaratmak için somut bir araç olarak kullanan bir aura güçlendirme prosedürü.

ÖYD. Ölüme yakın deneyimi görün.

ölüme yakın deneyim (ÖYD). Ölümün ortaya çıktığı bir deneyim çoğu zaman bilincin biyolojik bedenden ayrıldığı hissi de buna eşlik eder.

numeroloji. Sayıların ve bunların nicelik ifadesinin ötesindeki öneminin incelenmesi.

OBE. Beden dışı deneyimi görün.

beden dışı deneyim (OBE). Algılama odağının değiştiği, bilinçli olarak fiziksel bedenden uzak bir mekansal konumda olma hissinin ortaya çıktığı bir farkındalık durumu. Astral seyahat ve astral projeksiyon olarak da bilinir.

Ağrı Şiddeti Ölçeği. Ağrının şiddetini değerlendirmek için ağrı yönetiminde kullanılan bir ölçek.

Machine Translated by Google

Ağrı Yönetimi Aura Masajı. Ağrıyı azaltmak veya ortadan kaldırmak ve yerine şifa enerjisi koymak için tasarlanmış özel bir strateji.

Avuç içi Hareketi Prosedürü. Ellerde geçici fakat oldukça görünür bir enerji konsantrasyonu oluşturmak için tasarlanmış bir aura kendini görüntüleme stratejisi.

Periferik Işıma Yöntemi. Kendi kendine hipnoz indüksiyonu ve aura Auranın görüntülendiği ve müdahale tedbirlerinin uygulandığı güçlendirme prosedürü.

hayalet yaprak efekti. Elektrofotografide, tam bir yaprağı saran enerji modelinin, yaprağın bir kısmı çıkarıldıktan sonra bozulmadan kaldığı nispeten nadir bir olay.

PK. Bakınız psikokinezi.

önsezi. Geleceğe dair psişik farkındalık.

Psişik Algılama Prosedürü. Aurayı kolaylaştırmak için tasarlanmış bir strateji Duyusal algıdan bağımsız izleme.

Psişik Kendini Algılama Prosedürü. Bir aura kendini görüntüleme stratejisi İçsel psişik yetileri harekete geçirerek auranın kişisel farkındalığını genişletmek için tasarlanmıştır.

psişik vampir. Psişik vampirizm uygulayan bir kişi. Görmek psişik vampirizm.

psişik vampirizm. Yetersiz enerji kaynaklarına sahip az gelişmiş bir aura sisteminin alışkanlıkla başkalarının aura sistemlerini istila etmesi ve onlardan enerji çekmesi olgusu.

psikokinezi (PK). Zihnin, araya giren fiziksel enerji veya aracı araçların yokluğunda nesneleri, olayları ve süreçleri etkileme kapasitesi.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Güç Piramidi. Piramit modelini bir araç olarak kullanan bir prosedür
toplam aura sistemine enerji verin, genişletin ve güçlendirin.

romantik vampir fenomeni. Romantik bir ilişki
rızaya dayalı psişik vampirizmin özellikleri.

Safir Yıldız Prosedürü. Safir kullanan bir yetkilendirme prosedürü
benliğin içinde kozmik uyum ve dengeyi tetikler.

kendi kendine hipnoz. Kişinin kendi isteğine açık olduğu, kendi kendine indüklenen bir trans durumu
kendi önerileri artırıldı.

Kendini Yenileyen Masaj. Özel bir kendi kendine masaj prosedürü
Auranın canlandırıcı enerjilerini aktive ederek ve onları belirlenen hedeflere
yönlendirerek yaşlanmayı yavaşlatmak veya tersine çevirmek için tasarlanmıştır.

gölge fenomeni. Koronada görülen gölgeli dış desen
psişik vampirlerin fotoğraflarını yayınlayın.

Özel Aura Masajı. için tasarlanmış herhangi bir aura masaj stratejisi
belirli bir aura fonksiyonunu güçlendirin veya belirli bir aura eksikliğini veya
işlev bozukluğunu iyileştirin.

küresel terapi. Bir şeyin paranormal tezahürünü kullanan bir prosedür
görünen şifa enerjisi küresi.

Yıldız Gücü Stratejisi. Bir yıldızı bir yıldız olarak kullanan bir aura güçlendirme stratejisi
Tam bir kozmik uyum durumu yaratmak için güçlendirme aracı.

bilinçaltı algı. Düzeylerde uyaranların algılanması ve bunlara tepki verilmesi
algı için bilinçli eşiklerin altındadır.

Bilinçaltı Algılama Tekniği. Bir aura görüntüleme tekniği tasarlandı
auranın bilinçaltı algılarını bilinçli farkındalığa getirmek.

masa eğilmesi. Başlatmak için küçük bir tablo kullanan bir grup prosedürü
özellikle bedensiz öneme sahip etkileşim ve erişim bilgileri.

telepati. Bilişsel ve duyuşsal bilgilerin gönderilmesi ve alınması içindekiler.

üçüncü göz. Basiret ve uzak görüşle ilişkili bir zihinsel yeti görüntüleme.

Ağaç Gücü Etkileşimi. kullanan yapılandırılmış, özel bir prosedürdür. Ağacı, aurayı güçlendirecek somut, etkileşimli bir nesne olarak kullanın.

Üçgen Erektör Prosedürü. Zihinsel beceri gerektiren bir aura görüntüleme stratejisi Nesnenin arkasında yer alan bir ekranda belirlenen noktalar kullanılarak bir üçgenin dikilmesi.

vampir aurası. Uzanan karanlık dokunaçlarla karakterize edilen bir aura modeli normal aura faaliyet alanının ötesinde.

Vampir Kurtuluş Prosedürü. Psişik özgürleştirmek için tasarlanmış bir prosedür vampir eğilim ve davranışlarından vampir.

vampir dokunaçları. Psişik vampirler arasında, karanlık yapılara ulaşan normal aura faaliyet alanının ötesinde.

İçeri Girme Prosedürü. Etkileşimli bir aura görüntüleme stratejisi aura görünür hale gelinceye kadar izleyiciyi aşamalı olarak konunun enerji bölgelerine yönlendirir.

beyazlatma efekti. Geniş, kısa ömürlü bir optik etki ile karakterize edilir. odak noktasını çevreleyen süt beyazı görsel alan. Bkz. Beyazlatma Prosedürü.

Beyazlatma Prosedürü. Genişletmeyi gerektiren bir aura görüntüleme stratejisi Auranın ortaya çıkmasından önce optik bir etki yaratmak için çevresel görüş. Beyazlatma efektine bakın.

X Masaj. uyarmak için tasarlanmış, kendi kendine enerji veren bir aura masajı prosedürü aura sistemini harekete geçirir ve enerjilerini aura boyunca daha eşit bir şekilde dağıtır.

Suggested Reading

Andrews, T. Aura Nasıl Görülür ve Okunur. Aziz Paul: Llewellyn Yayınlar, 1993.

Antonovsky, A. Sağlık, Stres ve Başa Çıkma. San Francisco: JoseyBass, 1979.

Bagnall, O. İnsan Aurasının Kökenleri ve Özellikleri. New York: Üniversite Kitapları, 1970.

Baruss, I. Bilinç Kavramlarının Kişisel Doğası. New York: Amerika Üniversitesi Yayınları, 1990.

Becker, E. Ölümün Reddi. New York: Özgür Basın, 1973.

Bergin, AE ve Garfield, S., eds. Psikoterapi El Kitabı ve Davranış Değişikliği. New York: Wiley, 1994.

Bowers, B. Auranız Hangi Renk? New York: Cep Kitapları, 1989.

Butler, BİZ Arayı Nasıl Okuyabiliriz. Wellingborough: Kova Basını, 1971.

Cayce, E. Auras. Virginia Plajı: ARE Press, 1945.

Claxton, G. Karanlık Odadan Gelen Gürültüler: Karanlık Odanın Bilimi ve Gizemi Akıl. Londra: Aquarian/Harper Collins, 1994.

Crabtree, BF ve Miller, WL, der. Yaratıcı Araştırma Yapmak. Newbury Park, Kaliforniya: Adaçayı, 1992.

d'Aquili, EG ve Newburg, AB Bilinç ve Makine. Zygon, 1996, s. 31, 235-252.

Dennett, DC Bilinci Açıklandı. Boston: Küçük, Brown, 1991.

Fordor, N. Psişik Bilim El Kitabı. New York: Üniversite Kitapları, 1966.

Gergen, KJ Sosyal Bilgide Dönüşüme Doğru. New York: Springer-Verlag, 1985.

Gödel, K. Toplu Eserler (Cilt 2). New York: Oxford Press, 1990.

Düzenlendi, BS Gerçeğe Dönüş. New York: Norton, 1995.

Jones, A. Yedi Renkli Konak. Marina del Rey, CA: DeVorss & Co, 1982.

Joy, WB Joy'un Yolu. Boston: Houghton Mifflin, 1979.

Leder, D. Yok Beden. Chicago: Chicago Üniversitesi Yayınları, 1990.

Lewis, R. Color ve Edgar Cayce Okumaları. Virginia Plajı, Virginia: ARE Press, 1973.

Merleau-Ponty, M. Algının Fenomenolojisi. New York: Routledge, 1962.

Nelson, TO Bilinç ve üstbiliş. Amerikalı Psikolog, 1996, s. 51, 102-115.

Ostram, J. Auraları Anlamak. Londra: Harper Collins, 1993.

Ostrander, S. & Schroeder, L. Demir Perdenin Arkasındaki Psişik Keşifler. New York: Bantam Kitapları, 1971.

Psi Keşifleri El Kitabı. Londra: Sphere Books Limited, 1977.

Panchadasi, S. İnsan Aurası. Chicago: Yoga Yayın Topluluğu, 1950.

Powell, AE Eterik İkiz. Wheaton, IL: Teosofik Yayınevi, 1983.

Schultz, DP ve Schultz, SE Modern Psikolojinin Tarihi (6. ed.). Fort Worth, Teksas: Harcourt Brace, 1996.

Slate, J. Kirlian Fotoğrafçılığına Yönelik Araştırmalar: Nihai Teknik Rapor. Huntsville: ABD Ordusu Füze Araştırma ve Geliştirme Komutanlığı, 1977.

Kirlian Bağlantısı: Nihai Teknik Rapor. New York: Parapsikoloji Vakfı, 1985.

. Psişik Olaylar: Yeni İlkeler, Teknikler ve Uygulamalar. Jefferson, NC: McFarland, 1988.

. Kendini Güçlendirme: Başarı Stratejileri. Bessemer, AL: Sömürge, 1991.

Psişik Güçlendirme: Kişisel Gelişim için 7 Günlük Plan. Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1994.

Sağlık ve Fitness için Psişik Güçlendirme. Aziz Paul: Llewellyn Yayınlar, 1996.

. Astral Projeksiyon ve Psişik Güçlendirme. Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1997.

Taylor, SE Olumlu Yanılsamalar: Yaratıcı Kendini Aldatma ve Sağlıklı Akıl. New York: Temel Kitaplar, 1989.

. Sağlık Psikolojisi (3. baskı). New York: McGraw-Hill, 1995.

Index

A

Amethyst Power Strategy, 169
astral projection, 44, 77, 95
astral travel, 15, 44, 95
Aura Body-building Massage, 96–97
Aura Caress, 78–79
Aura Color Massage, 102–105, 107
Aura Dowsing Procedure, 176–177
Aura Elasticity Massage, 100–102
Aura Hand-viewing Procedure, 37–38, 200
Aura Map and Analysis Form, 177–179
aura massage, 64–65, 90–119
Aura Repair Strategy, 97–100
aura scan, 43, 79, 99, 147–148, 177, 216–217
Aura Self-healing Massage, 114–119
Aura Self-massage, 112, 208
aura signature, 62–63, 73–74, 102

B

birth number, 57–61
body scan, 21, 28, 86, 147, 203–204, 206, 216
Brown Hall (Athens State University), 79–81

C

clairvoyance, 3, 13, 20, 28, 122–124, 205
color in auras,
  blue, 51–52
  brown, 54
  gray, 55–56
  green, 52053
  orange, 55
  pink, 53
  purple, 54–55
  rainbow, 49–50
  red, 56
  yellow, 50–51
Color Transfer, 160, 165–166
Comprehensive Intervention Procedure, 85–87, 206–207
corona-discharge photography, 75–76
Cosmic Centering Procedure, 70, 87–90, 89, 146, 183, 207–208
cosmic congruency, 10, 145
cosmic genotype, 10
Crystal Programming, 160–165
Crystal Scan, 160–162

D

dowsing, 31, 149, 176–178

E

electrophotography, 12, 35, 75–77, 192
Emerald Rejuvenation Procedure, 167
Empowerment Nature Walk, 133–136, 211–212
extrasensory perception (ESP), 2, 40

F

4-D Formula, 155–158
fabrics, 173–176
Finger Interlock Technique, 193–195, 217–218
Finger Spread Method, 128–130
Finger-Count Procedure, 38, 201
Focal-Point Procedure, 26–27, 125

G

gems, 166–173
General Aura Massage, 92, 97

H

halo effect, 74, 194–195, 217
Hand Triangle Procedure, 29, 39–40, 201–202, 205
hypnosis, 22, 44, 95, 121–125, 127–130, 143, 152, 158

I

Interaction Questionnaire I, 186–188
Interaction Questionnaire II, 188–189
interdimensional materialization, 23

K

Kirlian photography, 75

L

La Traviata, 23
Luminous Massage, 109–112

M

McCandless Hall (Athens State University), 23–25
Moon Power Strategy, 142–145, 215

N

near-death experience (NDE), 2
numerology, 50, 56–62

O

out-of-body experience (OBE), 2

P

Pain Intensity Scale, 108–109
Pain Management Aura Massage, 107, 112
Palm-Motion Procedure, 40–41, 202–203
Peripheral Glow Method, 125–128
phantom leaf effect, 137–138
psychokinesis (PK), 2–3, 41, 123–124, 128–129, 168–169
precognition, 3, 13, 20, 29, 122, 205–206
Psychic Perception Procedure, 32–33, 42
Psychic Self-perception procedure, 42–44, 165
psychic vampire, 71, 184, 186, 189, 191–192, 195, 217
psychic vampirism, 66–67, 71–72, 98, 184–192, 196
pyramids, 150–153
Pyramid of Power, 153–155, 183

Q

quartz crystal, 158–160

R

romantic vampire phenomenon, 190

S

Sapphire Star Procedure, 171
self-hypnosis, 107, 122–123
Self-rejuvenating Massage, 114, 116, 209–211
Specialized Aura Massage, 92, 96

spherical therapy, 81
Star Power Strategy, 145–148, 214, 216–217
Subliminal Perception Technique, 34–36
subliminal perception, 34–36

T

table tilting, 24, 149
telepathy, 3, 13, 20, 29, 122
third eye, 28–29
Tree Power Interaction, 136–142, 183, 211–213
Triangle Erector Procedure, 27–29, 204–205

V

vampire aura, 191
Vampire Liberation Procedure, 196–197
vampire shadow phenomenon, 192
vampire tentacles, 191

W

Walk-in Procedure, 30–31
white-out effect, 21–22, 204
White-out Procedure, 21–22, 26, 203–204

X

X Self-Massage, 208–209

LOOK FOR THE CRESCENT MOON

Llewellyn publishes hundreds of books on your favorite subjects! To get these exciting books, including the ones on the following pages, check your local bookstore or order them directly from Llewellyn.

ORDER BY PHONE

- Call toll-free within the U.S. and Canada, 1-800-THE MOON
- In Minnesota, call (651) 291-1970
- We accept VISA, MasterCard, and American Express

ORDER BY MAIL

- Send the full price of your order (MN residents add 7% sales tax) in U.S. funds, plus postage & handling to:

Llewellyn Worldwide
P.O. Box 64383, Dept. K637-8
St. Paul, MN 55164-0383, U.S.A.

POSTAGE & HANDLING

(For the U.S., Canada, and Mexico)

- $4.00 for orders $15.00 and under
- $5.00 for orders over $15.00
- No charge for orders over $100.00

We ship UPS in the continental United States. We ship standard mail to P.O. boxes. Orders shipped to Alaska, Hawaii, The Virgin Islands, and Puerto Rico are sent first-class mail. Orders shipped to Canada and Mexico are sent surface mail.

International orders: Airmail—add freight equal to price of each book to the total price of order, plus $5.00 for each non-book item (audio tapes, etc.).

Surface mail—Add $1.00 per item.

Allow 2 weeks for delivery on all orders.
Postage and handling rates subject to change.

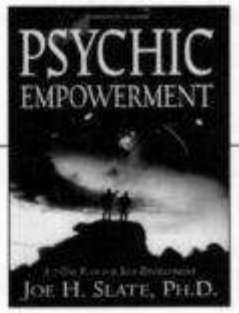
DISCOUNTS

We offer a 20% discount to group leaders or agents. You must order a minimum of 5 copies of the same book to get our special quantity price.

FREE CATALOG

Get a free copy of our color catalog, *New Worlds of Mind and Spirit*. Subscribe for just $10.00 in the United States and Canada ($30.00 overseas, airmail). Many bookstores carry *New Worlds*—ask for it!

Visit our web site at www.llewellyn.com for more information.



PSYCHIC EMPOWERMENT
A 7-Day Plan for Self-Development

JOE H. SLATE, PH.D.

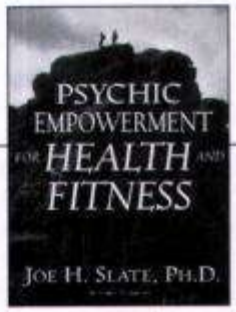
Use 100% of your mind power in just one week! You've heard it before: each of us is filled with an abundance of untapped power—yet we only use one-tenth of its potential. Now a clinical psychologist and famed researcher in parapsychology shows you how to probe your mind's psychic faculties and manifest your capacity to access the higher planes of the mind.

The psychic experience validates your true nature and connects you to your inner knowing. Dr. Slate reveals the life-changing nature of psychic phenomena—including telepathy, out-of-body experiences and automatic writing. At the same time, he shows you how to develop a host of psychic abilities including psychokinesis, crystal gazing, and table tilting.

The final section of the book outlines his accelerated *7-Day Psychic Development Plan* through which you can unleash your innate power and wisdom without further delay.

1-56718-635-1, 256 pp., 6 x 9, softcover **$12.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice



PSYCHIC EMPOWERMENT
FOR HEALTH AND FITNESS

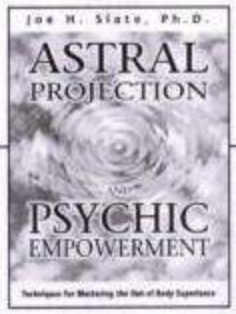
JOE H. SLATE, PH.D.

Can you really "program" your mind during sleep for positive health results the next day? Yes! In the last decade we have learned more about our mental, physical, and spiritual nature than in the past century. In this quest for knowledge we have discovered that our minds hold the power to directly affect our physical health. In fact, the ability of the mind to access the highest dimensions of reality can actually facilitate weight loss, self-control, and, ultimately, optimal fitness.

Psychic Empowerment for Health and Fitness walks you through a program of psychic exercises that actually can transform your physical body. Your upward spiral to feeling great will begin quickly with Dr. Slate's structured 7-Day Plan for Health & Fitness. You'll tap your mind's deep power and soon experience a relief from stress and anxiety. Find out why psychic protection procedures really are necessary to your health. See for yourself how psychokinesis (PK) and crystals can energize and heal our earth and all her populations. Effect an environmental clearing or a tree power interfusion. The actions you take based on this book will not only benefit you, but our planet as well.

1-56718-634-3, 256 pp., 6 x 9, softcover **$12.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice



ASTRAL PROJECTION
AND PSYCHIC EMPOWERMENT
Techniques for Mastering the Out-of-Body Experience
JOE H. SLATE, PH.D.

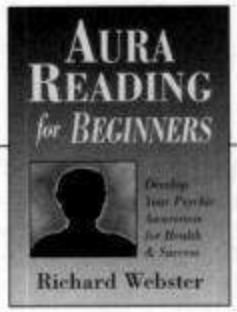
There is probably no other human phenomenon so steeped in mystery yet so potentially empowering as the out-of-body experience (OBE). To experience this remarkable phenomenon is to discover new meaning to our existence as a conscious, enduring energy force in the universe.

This book presents a wide range of new techniques designed to maximize, and in some cases, exceed the limits of your mind's powers. It explores the underlying nature of OBEs, including several controlled laboratory studies, and develops an innovative OBE technology consisting of sound principles and step-by-step procedures. Finally, this book presents you with a seven-day plan to unleash your highest growth potentials. Beginning with simple practice and conditioning exercises, the plan progresses to more complex strategies, and finally culminates in OBE travel to the highest realms of cosmic power.

1-56718-636-X, 240 pp., 6 x 9, illus. **$12.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice

AURA READING
FOR BEGINNERS
Develop Your Psychic Awareness for Health & Success
RICHARD WEBSTER



When you lose your temper, don't be surprised if a dirty red haze suddenly appears around you. If you do something magnanimous, your aura will expand. Now you can learn to see the energy that emanates off yourself and other people through the proven methods taught by Richard Webster in his psychic training classes.

Learn to feel the aura, see the colors in it, and interpret what those colors mean. Explore the chakra system, and how to restore balance to chakras that are over- or under-stimulated. Then you can begin to imprint your desires into your aura to attract what you want in your life. These proven methods for seeing the aura will help you:

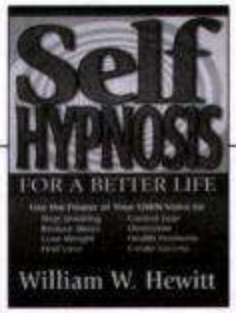
- Interpret the meanings of colors in the aura
- Find a career that is best suited for you
- Relate better to the people you meet and deal with
- Enjoy excellent health
- Discover areas of your life that you need to work on
- Make aura portraits with pastels or colored pencils
- Discover the signs of impending ill health, drug abuse, and pain
- Change the state of your aura and stimulate specific chakras through music, crystals, color

1-56718-798-6, 208 pp., 5 3/16 x 8, illus. **$7.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice

SELF-HYPNOSIS
FOR A BETTER LIFE

WILLIAM W. HEWITT



The sound of your own voice is an incredibly powerful tool for speaking to and reprogramming your subconscious. Now, for the first time, you can select your own self-hypnosis script and record it yourself. *Self-Hypnosis for a Better Life* gives the exact wording for 23 unique situations that can be successfully handled with self-hypnosis. Each script is complete in itself and only takes 30 minutes to record. You simply read the script aloud into a tape recorder, then replay the finished tape back to yourself and reap the rewards of self-hypnosis!

Whether you want to eradicate negativity from your life, attract a special romantic partner, solve a problem, be more successful at work, or simply relax, you will find a number of tapes to suit your needs. Become your own hypnotherapist as you design your own self-improvement program, and you can make anything happen.

1-56718-358-1, 256 pp., 5 3/16 x 8, illus., softcover **$9.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice

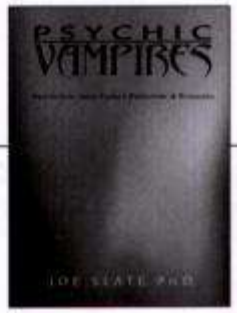
REJUVENATION:
STRATEGIES FOR LIVING YOUNGER, LONGER & BETTER
Includes CD with meditations & exercises
JOE H. SLATE, PH.D

Preventing mutations that cause illness, keeping artery walls open and free of blockage, and prolonging the ability of cells to reproduce are reasonable expectations for anyone willing to develop his or her capacity for rejuvenation and longevity. Whatever your current age, you possess the built-in potential to repair and recreate yourself. This book offers forty-five new rejuvenation strategies, many of which were developed in a college laboratory setting. By protecting and fortifying your innermost energy system, you can slow the aging process and even reverse its effects in some instances. Aging factors are flexible and responsive to deliberate intervention. When you turbocharge your inner age-defying mechanisms, you can slow the winged chariot of time and live a longer, richer life.

- Learn the Fourteen Golden Rules for Rejuvenation and eight strategies for thwarting the effects of negative stress
- Energize biological systems and influence brain activity through self-hypnosis
- Transcend biological boundaries by cultivating connections with higher cosmic energy and dimensions
- Connect with the creative power of the universe through interactions with nature

1-56718-633-5, 240 pp., 6 x 9 **$19.95**

To order, call 1-877-NEW WRLD
Prices subject to change without notice



PSYCHIC VAMPIRES
Protection from Energy Predators & Parasites
JOE H. SLATE, PH.D.

Is somebody sucking your life-force energy?

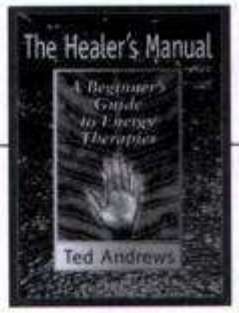
Consuming energy instead of blood, psychic vampires come in a variety of unsuspecting guises. In this unique approach to the subject, you will be introduced to a trio of new thieves: (1) group vampires—organized efforts of predator corporations and institutions; (2) parasitic vampires—an inner vampire state that feeds on your internal energy resources; and (3) global vampirism—widespread conditions that erode the human potential for growth and progress.

Exploring environmental, developmental, and past-life factors, *Psychic Vampires* incorporates practical, step-by-step empowerment procedures that anyone can use to protect themselves and replenish their own energy reserves.

- Joe H. Slate, Ph.D. is a noted parapsychological researcher and author
- Shows how to protect against destructive relationships through tangible psychic tools and use of personal auric energy
- Explores previously unknown forms of psychic vampirism
- Includes a Seven-Day Psychic Protection Plan

0-7387-0191-2, 288 pp., 6 x 9, illus., softcover **$14.95**

To order, call 1-877-NEW WRLD
Prices subject to change without notice



THE HEALER'S MANUAL
A Beginner's Guide to Energy Therapies

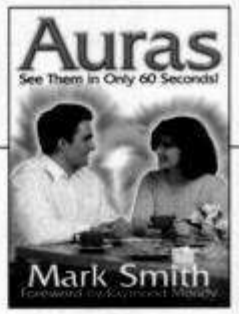
TED ANDREWS

Did you know that a certain Mozart symphony can ease digestion problems...that swelling often indicates being stuck in outworn patterns...that breathing pink is good for skin conditions and loneliness? Most dis-ease stems from a metaphysical base. While we are constantly being exposed to viruses and bacteria, it is our unbalanced or blocked emotions, attitudes and thoughts that deplete our natural physical energies and make us more susceptible to "catching a cold" or manifesting some other physical problem.

Healing, as approached in *The Healer's Manual*, involves locating and removing energy blockages wherever they occur—physical or otherwise. This book is an easy guide to simple vibrational healing therapies that anyone can learn to apply to restore homeostasis to their body's energy system. By employing sound, color, fragrance, etheric touch and flower/gem elixers, you can participate actively within the healing of your body and the opening of higher perceptions. You will discover that you can heal more aspects of your life than you ever thought possible.

0-87542-007-9, 256 pp., 6 x 9, illus., softcover **$12.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice



AURAS:
See Them in Only 60 Seconds!

MARK SMITH

Your aura is the physical manifestation of your soul. You are already aware of this electro-magnetic energy, which is responsible for the good or bad "vibes" you get from other people. The aura's brightness, color and clarity denote various stages of peace, wellness and happiness. Science can measure it and even photograph it. The most astonishing fact of all is that anyone can learn to see auras in 60 seconds or less. This is the first book to show you how.

When you improve your auric vision, you can actually see illness or disease in the aura before it manifests in the body. Once you master the basic techniques, you can use breathing and meditation to stabilize and increase your own auric energy. This book also reveals the auras of luminaries such as Jackie Onassis; Jerry Garcia; James Taylor; Al Gore, Sr.; and others.

1-56718-643-2, 168 pp., 6 x 9, softcover **$12.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice

CRYSTAL MEDICINE

Includes an Encyclopedia of Crystals, Gems & Minerals for the New Millennium

MARGUERITE ELSBETH

Tribal peoples the world over have always revered and worked with stones for communicating, healing, or seeing the future. They as well as scientists mutually agree that the magnetism produced by an electric current is inherent in the atomic structure of certain stones. Now, *Crystal Medicine* offers a hands-on, down-to-earth view of how indigenous peoples have always recognized and worked with the power of stones. It uses ancient and contemporary anecdotes, myth, and folklore and combines shamanism, alchemy, astrology, sound and color, science and quantum physics to explore crystals, gems, and minerals with a mental edge geared toward the current Earth changes. You will learn to appreciate the sacredness in even the littlest pebble as you study a variety of practical, time-proven healing methods.

1-56718-258-5, 256 pp., 6 x 9, illus., photos, softcover $17.95

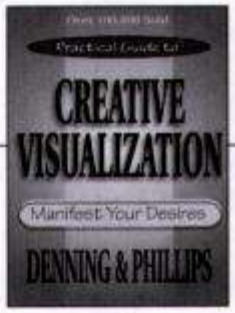
To order, call 1-800-THE-MOON

Prices subject to change without notice

PRACTICAL GUIDE TO CREATIVE VISUALIZATION

Proven Techniques to Shape Your Destiny

DENNING & PHILLIPS



All things you will ever want must have their start in your mind. The average person uses very little of the full creative power that is his, potentially. It's like the power locked in the atom—it's all there, but you have to learn to release it and apply it constructively.

IF YOU CAN SEE IT...in your Mind's Eye...you will have it! It's true: you can have whatever you want, but there are "laws" to mental creation that must be followed. The power of the mind is not limited to, nor limited by, the material world. *Creative Visualization* enables humans to reach beyond, into the invisible world of Astral and Spiritual Forces.

Some people apply this innate power without actually knowing what they are doing, and achieve great success and happiness; most people, however, use this same power, again unknowingly, incorrectly, and experience bad luck, failure, or at best an unfulfilled life. This book changes that. Through an easy series of step-by-step, progressive exercises, your mind is applied to bring desire into realization! Wealth, power, success, happiness even psychic powers...even what we call magickal power and spiritual attainment...all can be yours. You can easily develop this completely natural power, and correctly apply it, for your immediate and practical benefit. Illustrated with unique, "puts-you-into-the-picture" visualization aids.

0-87542-183-0, 294 pp., 5¼ x 8, illus., softcover **$9.95**

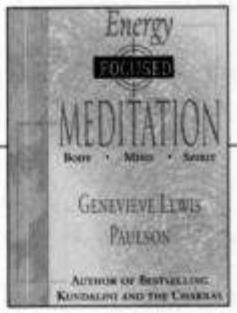
To order, call 1-877-NEW WRLD

Prices subject to change without notice

ENERGY-FOCUSED MEDITATION

Body, Mind, Spirit

GENEVIEVE LEWIS PAULSON



Formerly titled Meditation and Human Growth

Meditation has many purposes: healing, past life awareness, balance, mental clarity, and relaxation. It is a way of opening into areas that are beyond your normal thinking patterns. In fact, what we now call "altered states" and "peak experiences"—tremendous experiences of transcendental states—can become normal occurrences when you know how to contact the higher energy vibrations.

Most people think that peak experiences happen, at best, only a few times in life. Through meditation, however, it is possible to develop your higher awareness so you can bring more peak happenings about by concentrated effort. Energy Focused Meditation is full of techniques for those who wish to claim those higher vibrations and expanded awareness for their lives today.

1-56718-512-6, 224 pp., 6 x 9, 17 illus. **$12.95**

To order, call 1-800-THE-MOON

Prices subject to change without notice

SPIRIT GUIDES & ANGEL GUARDIANS
Contact Your Invisible Helpers
RICHARD WEBSTER

They come to our aid when we least expect it, and they disappear as soon as their work is done. Invisible helpers are available to all of us; in fact, we all regularly receive messages from our guardian angels and spirit guides but usually fail to recognize them. This book will help you to realize when this occurs. And when you carry out the exercises provided, you will be able to communicate freely with both your guardian angels and spirit guides.

You will see your spiritual and personal growth take a huge leap forward as soon as you welcome your angels and guides into your life. This book contains numerous case studies that show how angels have touched the lives of others, just like yourself. Experience more fun, happiness and fulfillment than ever before. Other people will also notice the difference as you become calmer, more relaxed and more loving than ever before.

- Find your life's purpose through your guardian angel
- Use time-tested methods to contact your spirit guides
- Use your spirit guides to help you release negative emotions
- Call on specific guides for nurturing, support, fun, motivation, wisdom
- Visit your guides through past-life regression

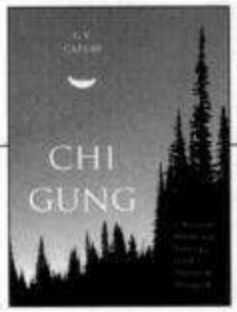
1-56718-795-1, 368 pp., 5 3/16 x 8, softcover **$9.95**

To order, call 1-800-THE-MOON
Prices subject to change without notice

CHI GUNG

Chinese Healing, Energy and Natural Magick

L.V. CARNIE



Chi Gung is unlike any other magickal book that you've read. There are no spells, incantations or special outfits. Instead, you will learn more than 80 different exercises that will help you to tap into the magickal power of universal energy. This power, called Chi in Chinese, permeates everything in existence; you can direct the flow of Chi to help you achieve ultimate health as well as any of your dreams and desires.

Chi Gung uses breathing, postures, and increased sensory awareness exercises that follow a particular training program. Ultimately, you can manipulate Chi without focusing on your breathing or moving your muscles in specific patterns. In fact, eventually you can learn how to move and transmit Chi instantly, anywhere, anytime, using only your mind. By learning the art of Chi Gung, you can slow the aging process; alter your metabolism; talk to plants and animals; move objects with your mind; withstand cold, heat and pain; and even read someone's soul.

1-56718-113-9, 256 pp., 7 x 10, illus., softcover **$17.95**

To order, call 1-800-THE-MOON

Prices subject to change without notice

Connect to the Cosmos for Health, Healing and Balance

Imagine an advanced energy and information system that contains the chronicle of your life—past, present, and future. By referring to it, you could discover exciting new dimensions to your existence. You could uncover important resources for new insights, growth, and power.

You possess such a system right now. It is your personal aura—the doorway to self-empowerment. Learn step-by-step aura empowerment strategies based on scientific research and laboratory testing to:

- **Call on your inner aura specialist, who has the power to see auras, interpret them, and use the aura to promote your health and well-being**
- **Repair a dysfunctional aura and protect it against future damage**
- **Illuminate, attune, energize, and structurally modify your aura where needed**
- **Promote wellness, accelerate learning, end bad habits, overcome fear, build self-esteem, increase creativity, slow aging, and ensure career success**
- **Reach beyond current limits and discover exciting new dimensions of meaning to your existence**
- **Use the aura as a link to the cosmic source of your existence**
- **Initiate a totally new spiral of growth with the seven day aura empowerment plan**

Joe H. Slate, Ph.D. (Alabama) is a licensed psychologist, professor, and founder of the International Parapsychology Research Foundation. His research has been funded by the Parapsychology Foundation of New York, the U.S. Army Missile Research and Development Command, and numerous private sources. His other books include *Astral Projection and Psychic Empowerment*, *Psychic Empowerment*, and *Psychic Empowerment for Health and Fitness*.

ISBN 1-56718-637-8
51295
9 781567 186376

$12.95 US
$19.95 CAN
Llewellyn Publications
St. Paul, MN 55164-0383
PRINTED IN THE USA